



北信州寄り道ガイド



長野県北信地域振興局商工観光課

〒383-8515 長野県中野市大字壁田955 TEL.0269-23-0219 FAX.0269-23-0256 E-mail.hokuchi-shokan@pref.nagano.lg.jp

飯山市 サイクリング



車で 40分

風を感じる自転車で、自由に観光スポット巡り。

信越自然郷アクティビティセンターには本格的なロードバイクから手軽なシティサイクルまで様々なレンタサイクルが揃っています。美しい自然の景色を眺めながら、寺の町としても知られる飯山市の各地を自転車で巡ってみては。

飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F ☎0269-62-7001 8:30~18:00 無休
ロードバイク半日2,000円/1日3,000円 シティサイクル半日500円/1日1,000円
電動アシスト付シティサイクル半日1,000円/1日1,500円
WEBサイト shinetsu-activity.jp

飯山市 グラススキー

初心者でも楽しめる、爽快なグラススキー。

冬のスキーと同じ要領で、キャタピラ・ベルトが付いた用具で芝の斜面を滑り降りるグラススキー。斑尾高原スキー場には初級・中上級の2コースあり、スキー経験者だけでなく、初心者でも安心して楽しく滑れます。

飯山市斑尾高原スキー場 ☎0269-64-3727(斑尾スポーツアカデミー)
5月上旬~10月下旬 9:00~17:00(受付16:00まで)
8月中は18:00(受付17:00)まで
1時間(滑走料・レンタル料)2,500円
30分延長ごとに500円
中上級コース利用の場合はプラス1,000円

車で 50分



体験

野沢温泉村 野沢温泉



温泉

車で 30分

外湯めぐり、集印めぐりで風情ある温泉街をブラ散歩。

古くから名湯として知られる野沢温泉。13ある外湯をめぐったり、集印帳を手に名所・旧跡をめぐれる「集印めぐり」を楽しんだり(集印帳は案内所・おみやげ店で454円)。情緒あふれる湯の街を満喫して。

下高井郡野沢温泉村 ☎0269-83-3155(野沢温泉観光協会)
外湯では各外湯にある賽銭箱に「お気持ち」を
※外湯めぐりなどの駐車場には中央ターミナル(2時間300円)をご利用ください。

木島平村 道の駅 FARMUS木島平



食

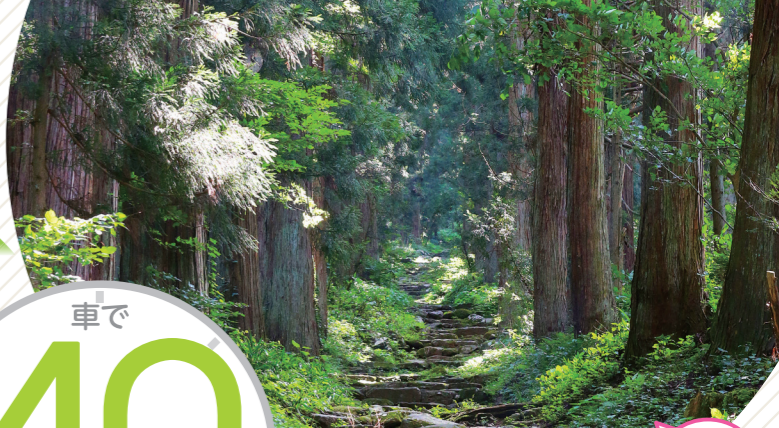
車で 40分

行く前にイベントやコンサート情報を要チェック。

地元で収穫された農産物や加工品の直売所をはじめレストランやカフェ、キッチンスタジオやホールも完備。コンサートが開かれたり、地酒やおやきが振る舞われたり、旬を味わえるおいしいイベントも好評です。

下高井郡木島平村大字上木島38-1 ☎0269-62-2201
●レストラン 平日11:00~15:00 土日祝11:00~16:00
●カフェ 9:30~17:00 ●直売所 9:00~17:30
※水曜日

飯山市 小菅神社



車で 40分

パワースポットとしても話題の歴史ある神社。

白鳳8年(680年)に開山した小菅山元隆寺を起源とする古社。戸隠や飯綱と並ぶ北信濃三大修験場のひとつで、荘厳な杉木立の参道や国重要文化財の奥社本殿など見所いっぱい。平成27年には小菅の里一帯が国重要文化的景観に選定されました。

飯山市瑞穂小菅 ☎0269-62-7000(信越自然郷飯山駅観光案内所) 拝観無料

自然

木島平村 馬曲温泉 望郷の湯



車で 50分

四季折々の絶景を目の前に、のんびりゆったり。

晴れた日には遠く北アルプスまで望むことができる絶景自慢の露天風呂と、趣のある檜造りの内風呂を備えた温泉施設。春の新緑から秋の紅葉、冬の銀世界まで、どの季節に行っても素晴らしい景色と出会えます。

下高井郡木島平村大字往郷5567-1 ☎0269-82-4028 8:00~21:00(受付は20:30まで)
※7/15~8/27は7:00~22:00(受付は21:30まで)
※水曜日 大人500円 小学生200円 幼児無料

温泉

ひと足のばして、もうひと遊び

ここから へ 行く!!

From なべくら高原・森の家

最短30分! 少し足を延ばして行くべき、とっておきスポット

鍋倉山の麓、樹齢100年を超えるブナの森に囲まれた「なべくら高原・森の家」。早めに着いて余裕があるときや、帰るにはまだ惜しい...そんなとき、ひと足のばして、もっといろいろな北信濃の素顔に触れてみませんか。



車で 35分

野沢温泉村 ジップスカイライド (野沢温泉スポーツ公園)



体験

全長652m!! 日本最長の空中滑降は迫力満点!

2017年夏にオープンする野沢温泉村のジップ・スカイライド。ジップラインとしては日本一の長さを誇り、標高差も122mあります。日常生活では味わえない空中滑降の爽快感とスリルは、一度体験したらやみつきに。

野沢温泉スポーツ公園
下高井郡野沢温泉村8005-2 ☎0269-85-2623
1回券大人2,000円 小人1,200円
2回目以降大人1,600円 小人1,000円

車で 40分

木島平村 内山手すき和紙 体験の家



体験

旅の思い出に、自分でずいたオリジナルの和紙を。

今から300年以上前に始まったとされる伝統工芸の内山和紙。ここでは、素材で美しい和紙製品を購入できるのはもちろん、誰でも気軽に手すき体験ができます。旅の思い出に、世界でひとつだけのオリジナルの和紙作品はいかが。

下高井郡木島平村穂高1143-3 ☎0269-82-4151 9:00~17:00
※紙すき体験受付時間 9:00~11:00 / 13:00~16:00 所用時間 約1時間~1時間30分
紙すき体験料 ハガキ(3枚)800円~

栄村 秋山郷



車で 90分

訪れる人を感動させる、日本の原風景がここに。

日本の秘境100選にも選ばれた、長野県と新潟県にまたがる山間の里。全国有数の豪雪地帯で、夏の緑や秋の紅葉の美しさでも知られます。のよさの里オートキャンプ場では隣接する牧之の宿の露天風呂に入浴できます。

下内郡栄村秋山郷上野原 ☎025-767-2345 5月~10月
1泊大人2,000円 小人1,000円(入浴料込み・税別)

自然

Photo Nobuhiko Abe