

# 飯山駅周辺 エリア



## 1 高橋まゆみ人形館 飯山市

心あたたまる人形の世界と、その舞台であるふるさとの原風景が同時に楽しめる人形館。雪国・飯山ならではの雁木のまちなみの中にあり、周辺の散策も楽しめます。

**時** 9:00~17:00、10:00~16:00(12~3月)  
**休** 水曜日 **¥** 一般620円、小・中学生410円  
**問** TEL:0269-67-0139  
 ◎ JR飯山駅から徒歩20分 またはJR飯山駅からJR飯山線2分「北飯山駅」から徒歩5分



## 2 菜の花公園 飯山市

いいやま菜の花まつり 5月3日~5日予定  
 見ごろ 4月下旬~5月上旬  
 小高い丘一面に菜の花が広がる絶景スポット。

**問** 信越自然郷 飯山駅観光案内所  
 TEL:0269-62-7000  
 ◎ JR飯山駅からタクシー約20分  
 または長電バス飯山・野沢線25分「湯の入荘入口」下車



## 3 野沢温泉 野沢温泉村

古くから村人が大切に守ってきた名湯。温泉街には13の外湯が点在し、散策も楽しめます。

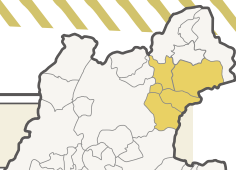
**問** 野沢温泉観光案内所  
 ◎ JR飯山駅から直通バス「野沢温泉ライナー」約25分



## 4 内山手すき和紙体験の家 木島平村

江戸時代から優れた障子紙として知られた「内山和紙」の紙すきが体験できます。

**時** 11:00~17:00 **休** 水曜日  
**¥** 入館無料  
 体験料 はがき(3枚)1,000円 ほか各種  
**問** TEL:0269-82-4151  
 ◎ JR飯山駅からタクシー約15分



# 長野電鉄 エリア



千歳桜

## 1 宇木の古代桜 [山ノ内町]

宇木の古代桜まつり 4月中旬

見ごろ 4月中旬～下旬

長野県の天然記念物に指定されている千歳桜をはじめ、宇木地区には古桜の名木が点在し、総称して「宇木の古代桜」と呼ばれています。

問 山ノ内町観光連盟 TEL:0269-33-2138

- 長野駅から長野電鉄約1時間「夜間瀬駅」下車、徒歩約30分



## 2 日本土人形資料館 [中野市]

日本土人形資料館では、中野市の伝統玩具である中野土人形をはじめ、全国から集められた土人形が展示されています。

また、土人形絵付け体験専用の施設があり土人形の絵付け体験をお楽しみ頂けます。

時 9時～17時(12月～2月は10時～16時)

休 木曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

¥ 一般300円 高校生以下150円(未就学児無料)

※絵付け体験料金は別途

問 TEL:0269-26-0730

- 長野駅から長野電鉄約50分「信州中野駅」下車、タクシー約6分

## 3 信州高山五大桜 [高山村]

信州高山桜まつり 4月上旬～下旬

見ごろ 4月中旬～下旬

高山村には、歴史ある桜の古木をはじめ、数多く桜が点在しており、開花時期には村内を美しく彩ります。中でも優美な5つの一本桜は「信州高山五大桜」と呼ばれ、人気を集めています。

問 信州高山村観光協会 TEL:026-242-1122

- ☆水中のしだれ桜:長野駅から長野電鉄約25分「須坂駅」下車、長電バス山田温泉線約12分「農協前」バス停下車、徒歩30分
- ☆中塩のしだれ桜:須坂駅から長電バス山田温泉線約25分「中塩」バス停下車、徒歩1分
- ☆赤和観音のしだれ桜、黒部のエドヒガン桜、坪井のしだれ桜:須坂駅からタクシー約20分



坪井のしだれ桜



## 4 臥竜公園 [須坂市]

さくらまつり 4月上旬～中旬

見ごろ 4月上旬～中旬

「さくら名所100選」に選ばれている臥竜公園は、池の周りに160本、公園周辺全体で600本の桜が咲き誇り、大勢のお花見客でにぎわいます。

問 信州須坂観光協会 TEL:026-215-2225

- 長野駅から長野電鉄約25分「須坂駅」下車、須坂駅から
  - ①長電バス米子線、仙仁線約7分「臥竜公園入口」下車、徒歩3分
  - ②長電バス明德団地線約7分「臥竜公園」下車すぐ
  - ③徒歩約30分



## 5 千曲川堤防の桜堤 [小布施町]

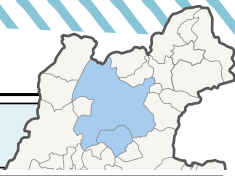
見ごろ 4月下旬～5月上旬

小布施橋付近の千曲川右岸堤防には、約4Kmにわたって600本もの八重桜の並木があり、見事な花が楽しめます。小布施橋のたもと一面に咲く菜の花も人気。

問 小布施文化観光協会 TEL:026-214-6300

- 長野駅から長野電鉄約35分「小布施駅」下車、タクシー約5分 ※4月中旬～主に金・土・日曜、休日、行楽期の平日は町内周遊シャトルバス運行予定





# 長野市西山・千曲市 エリア



## ① ろうかく梅園 長野市信州新町

**ろうかく梅園花まつり** 3月下旬  
(30周年記念イベント開催予定)

**見ごろ** 3月下旬～4月上旬

信州新町の犀川沿いに広がる梅園には、およそ1,000本あまりの小梅が植えられています。

問 信州新町観光協会 TEL:026-262-2245

● JR長野駅からアルピコ交通バス新町大原橋線約45分「新町」バス停下車、徒歩約10分



## ② 千曲市森 あんずの里 千曲市

**あんずまつり** 3月下旬～4月上旬 **見ごろ** 3月下旬～4月上旬  
日本一のあんずの里と呼ばれ、一面にあんずの花が咲き誇ります。

問 信州千曲観光局 TEL:026-261-0300

● JR長野駅からしなの鉄道約20分「屋代駅」下車、タクシー約11分  
※あんずまつり期間中の土日はシャトルバスあり



## ③ <sup>にたんだ</sup>二反田の桜 小川村

**小川村桜ウィーク** 4月上旬～下旬  
**見ごろ** 4月上旬～下旬

小川村の二反田地区の山に植えられたヤマザクラが広がります。

問 小川村観光協会 TEL:026-269-2323  
● JR長野駅からアルピコ交通バス高府線約50分  
〈遠景を楽しむなら〉  
「小川新田」バス停下車、道の駅おがわ付近または「西山農協前」バス停下車、JANAの西山中央店付近  
〈山桜群の散策を楽しむなら〉  
終点「高府」下車、徒歩約10分



### 立ち寄りグルメ

#### ジンギスカン街道 (長野市信州新町)

国道19号線沿いにジンギスカンのお店が点在。各店オリジナルのタレに漬け込まれたお肉の味わいを楽しめます。



#### おしぼりうどん (千曲市)

おろしたての辛み大根のしぼり汁でうどんをいただくおしぼりうどん。味噌や鰹節を入れて、自分好みの味を楽しめます。



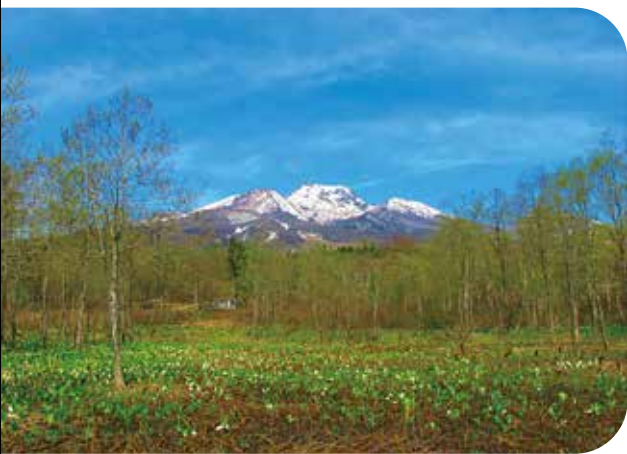
#### おやき (小川村)

おやき発祥の地といわれる小川村。地元野菜を使った手づくりおやきは、ふるさとの味わいです。





# 北しなの線 エリア



## 1 いもり池 (妙高市)

昔はイモリが沢山いたことからこの名がついたといわれるいもり池。晴れた日には、水面に逆さになった日本百名山の一つ、妙高山が眺められます。

4月～5月にかけては、池の周りに水芭蕉が一面に咲き、続いてミツガシワが咲きます。

問 妙高ツーリズムマネジメント TEL:0255-86-3911

● JR長野駅からしなの鉄道北しなの線約50分「妙高高原駅」から妙高市営バス杉野沢線で約20分「いもり池入口」下車

## 2 おじか 御鹿湿原 (信濃町)

黒姫山を背景に、御鹿池を一周できる散策スポット。

4月下旬からコブシ、5月中旬まではリュウキンカの花が楽しめます。

問 信州しなの町観光協会

TEL:026-255-3226

● JR長野駅からしなの鉄道北しなの線約35分「黒姫駅」下車、タクシー約15分「黒姫童話館」下車、黒姫童話館駐車場から徒歩10分



## 3 飯綱町のりんごの花 (飯綱町)

見ごろ 5月上旬～中旬

飯綱町の北信五岳道路沿いは、辺り一面りんご畑に囲まれており、雄大な北信五岳を背景にりんごの白い花が広がります。

問 飯綱町観光協会 TEL:026-253-7788

● JR長野駅からしなの鉄道北しなの線約25分「牟礼駅」下車、タクシー約10分



### おみやげにはこれ!

#### シードル (飯綱町)

りんごの町・飯綱町でつくられるりんごのお酒・シードル。原料となるりんごの品種によって異なる味わいを楽しめます。



#### かんずり (妙高市)

伝統の辛味調味料「かんずり」。冬に行われるトウガラシの「雪さらし」は風物詩にもなっています。

#### ルバーブ (信濃町)

信濃町で栽培が盛んなルバーブ。美容や健康にいいと、ジャムやお菓子などの加工品も人気です。





# 鬼無里・戸隠 エリア



## 1 戸隠神社 長野市戸隠

奥社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社の五社からなる、創建以来二千年余りに及ぶ歴史ある神社。

問 TEL:026-254-2001

● JR長野駅からアルピコ交通ループ橋經由戸隠線約1時間  
「戸隠宝光社」「戸隠中社」「戸隠奥社入口」バス停など



## 2 奥裾花自然園 長野市鬼無里

水芭蕉の見ごろ 5月上旬～下旬

日本有数の水芭蕉群生地として知られ、5月上旬には雪どけ水にきらめく湿原に81万株といわれる水芭蕉が清楚な花を咲かせます。

時 4月下旬～11月上旬開園予定 8:30～17:00 休 冬季休園 ※7月1日～9月30日臨時閉園

¥ 入園料 4月開園日～5月31日 大人(中学生以上)1人410円  
6月1日～11月閉園日 大人(中学生以上)1人200円

問 鬼無里観光振興会 TEL:026-256-3188

● JR長野駅から観光センター行きバスで約2時間(季節運行)+シャトルバス約10分(季節運行)+徒歩約10分



## 信州名物「そば」



### とがくし 霧下そば (長野市戸隠)

山岳信仰が根づく戸隠で、伝統的なおもてなし料理として受け継がれてきた戸隠そば。各店自慢の味わいをお楽しみください。

### きりした 霧下そば (信濃町、妙高市など)

朝霧が発生しやすい高原地帯で育ったそば。風味がよいことで知られています。

### とみくら 富倉そば (飯山市)

飯山市富倉地区の名物・富倉そばは、10割のそば粉で、つなぎに「オヤマボクチ」という植物の繊維を使います。滋味深い味わいにファンも多いそばです。

### ほくち 名水火口そば (木島平村)

木島平村産のそば粉と、名水「龍興寺清水」の水、つなぎにオヤマボクチを使用した手打ちそば。風味豊かでのごしがいと評判です。

### すがかわ 須賀川そば (山ノ内町)

山ノ内町の須賀川地区で育ったそば粉と、つなぎにオヤマボクチを使った十割そば。はやそば、そばせんべいなど伝統のそば料理も人気。