

信州

しんしゅう

飯綱町

いづなまち

北 信 五 岳 が 映 え る 町

自然を
感じる休日。

「見」に行こう、百花繚乱の花の里へ。
空・風・大地がつくる「遊」びのステージ。
見て、採って、食しよう
いづなの大地からの「贈」り物。
真っ白な雪との「ふれあい」。
「食」に土地の恵みと人の温かさあり。
「学」び、ふれあいの中にある
本当のおもしろさ。

飯綱町
観光モバイル
QRコードを読んでね



美

見に行こう、百花繚乱の花の里へ。

春風が吹くと、福寿草やカタクリの花が咲き始め丹霞郷では、北信五岳を背景に薄紅色のもの花が、まさに「丹(あか)い霞(かすみ)たなびく」見事な風景を見せます。北信五岳道路の大原地区では、あたり一面真っ白なりんごの花が雲のじゅうたんのようには咲き乱れ、残雪の五岳の山々と調和は訪れる人々の心を魅了します。飯綱東高原では、金色の花を付けるリュウキンカや水芭蕉・ニリンソウの純白の花が可憐に揺れ、さらに、地蔵久保のオオヤマザクラと袖之山のシダレザクラは風情溢れる花を咲かせ、町中はバステル色に輝く。



見頃

4月下旬

長野県
天然記念物

●地蔵久保のオオヤマザクラ

紅の濃い鮮やかな花を咲かせるオオヤマザクラ。その力強い咲きぶりは一見の価値あり。

【Data】※車道の脇にあるので、通行の妨げにならないようご注意ください。期間中仮設トイレ設置、Pあり。



見頃

4月下旬

長野県
天然記念物

●袖之山のシダレザクラ

樹齢300年以上と伝えられる風情があふれるしだれ桜。しなやかな枝振りや、煙のように咲く花の趣は見事。

【Data】トイレあり。

●ニリンソウ園

【Data】スキー場のトイレ、P利用可
※1周約10分の木道あり。



●丹霞郷

平出地区に10haにわたって広がるもも畑。昭和8年、画家・岡田三郎助により「丹霞郷」と命名。

【Data】※丹霞郷や周辺は一般の果樹園のため、農作業を妨げないようお楽しみください・トイレなし(仮設トイレ4月下旬～5月上旬)

見頃

4月下旬

5月上旬



見頃

5月上旬

5月中旬



見頃

4月中旬

5月上旬

●りんごの花

春になると雪が舞い降りたかのように町中に咲くりんごの花。辺り一面は、やさしく甘い香りに包まれる。

【Data】主力品種 ふじ、シナノスイート、秋映、シナノゴールド

●むれ水芭蕉園

飯綱東高原の一画に、5haの水芭蕉園が広がる。林一帯に自生する純白の花包は訪れる人に感動を与える。

【Data】スキー場のトイレ、P利用可
※1周約30分の木道あり。

花・果実・米 暦

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
コブシ	リンゴ	レンゲツツジ			つがる			
ミズバショウ		ラベンダー		白鳳		紅葉		
カタクリ		アジサイ		川中島白桃		秋映		
リュウキンカ		佐藤錦		あかつき		シナノスイート		
ヤマザクラ		紅秀峰		ソバ		シナノゴールド		
モモ				コスモス		あきたこまち		ふじ
ニリンソウ						こしひかり		

恵

見て、採って、食しよう 「いいづなの大地」からの贈り物。

昼夜の寒暖の差が大きく、日当たりに恵まれた飯綱の丘陵地で育った太陽の贈り物たち。すばらしいおいしさに味わえる喜びと感動に出会えること間違いなし。なぜなら、そこには素朴で温かい地元の人々がいるから。さあこらしゃい! 大地の恵み豊かないいづなへ。

●さくらんぼ狩り

健康な大地と水と空気と日当たりに恵まれて育った糖度十分なさくらんぼをご賞味あれ。

【Data】料金▶40分食べ放題大人2,000円・1週間前までに要予約
TEL026-253-2224(JAながのさみずフルーツセンター)

●りんごの収穫体験

採りたてのみずみずしいりんごをガブリ。収穫の楽しさと、味わう喜びを満喫できること間違いなし。

【Data】料金▶1kgあたり400円から(品種によって異なります)・1週間前までに要予約
TEL026-253-5153(飯綱町ふるさと振興公社)

●そば打ち体験

100%町内産のそば粉を使った本格的なそば打ち体験。1グループ4～5名で「こねる～食べる」まで体験できる。

【Data】料金▶1セット(4名)5,600円(1名増えるごとに1,400円)・前日までに要予約
定休日▶毎週水曜日/TEL026-253-8287(地場産工房 よこ亭)



遊

空・風・大地がつくる「遊び」のステージ。

飯綱山の東山麓に広がる飯綱東高原は、霊仙寺湖を中心に芝広場やバーベキュー・オートキャンプ場、ゴルフ場、スポーツ施設など様々な遊びのステージが整っている。ウィンターシーズンは、わかさぎの穴釣りもでき一年を通して楽しめるのが魅力。たっぷり遊んだあとは、天狗の館の温泉で気分もリフレッシュ!!



●長野国際カントリークラブ
ゴルフの醍醐味を楽しめる、雄大な大自然を生かした3コース・27ホール。クラブハウスやホテルなどの施設も充実。

【Data】TEL ▶026-253-3333
<http://www.naganokokusai.com>

●飯綱高原ゴルフコース ●バターゴルフ

なだらかな自然の起伏を利用したホールは、初心者から上級者まで満喫できる。バターゴルフはファミリーに人気。

【Data】TEL ▶026-253-3434 (飯綱高原ゴルフコース) ※ゴルフコースは要予約・バターゴルフは予約不要で貸靴、貸バター付

●霊仙寺湖

日本一の長さを誇る、全長273mの浮き橋が架かる。散策やボート遊び、冬にはワカサギ釣りが楽しめる。

【Data】※ボート手こぎ、ペダル完備



●飯綱東高原オートキャンプ場 ●バーベキューエリア

白樺の木立の中には80区画のキャンプ場が広がり、炊事場・トイレが完備されたバーベキューエリアもある。

【Data】オートキャンプ ▶トイレ棟あり・共同炊事場各1棟あり・ケビン3棟あり(4名棟・6名棟)・焚火可
バーベキューエリア ▶炊事場あり・トイレあり・屋根付区画あり・薪の販売あり・鉄板貸出あり



●スーパースライダー ●おもしろ自転車

林の中を一気に滑るスリル満点のスライダーや、不思議な形のおもしろ自転車など遊びの施設も充実。

【Data】スーパースライダー 高低差32m・全長255m

■その他スポーツ施設も完備

他にもマレットゴルフ、テニスコート(要予約)・グラウンド(要予約)などの場所がありおもしろいスポーツを楽しめる。

【Data】飯綱東高原に関するお問合わせ先
TEL ▶026-253-3210
<http://www.organic-resort.co.jp>
(オーガニックリゾート)

自

真っ白な雪とのふれあい。

冬はあたり一面の銀世界。凍てつく寒さの中でも飯綱東高原だけはあつい。スキーやスノーボードはもちろん、スノーシューに出かけ新たな自然を発見しよう。さあ、みんなでかけよう、白銀の世界へ!!



●わかさぎの穴釣り

霊仙寺湖に開けた小穴から多いときで一人1日200匹の元気な美しい魚体のわかさぎが釣れます。飯綱山や黒姫山、妙高山を見渡すロケーションは最高。

【Data】期間 ▶1月下旬～2月中旬(詳しい営業日はお問い合わせください。) / 料金 ▶大人1日600円・小人300円 / わかさぎ穴釣りセット2,000円で販売。 / TEL ▶026-253-3210 / <http://www.organic-resort.co.jp>



●歩くスキー(スノーシュー)

スキー場のゲレンデ内を通り飯綱東山麓にある樹齢300年を超える神秘的な巨木(ナラ・サクラ・ミズナラ)を巡る2時間コースは圧巻。あなたも国立公園内の樹林帯を歩いてみませんか?

【Data】期間 ▶1月～3月(第3土曜日)詳しくは下記森林インストラクターまで
金子(TEL ▶026-253-7871)



長野市街地から
車で25分

●いいづなりリゾートスキー場

リフト3基、7コースを備えるスキー場。コンパクトながらも設備は充実しており幅広い年齢層が集まる。

【Data】営業期間 ▶12月中旬～3月下旬・ナイターは12月下旬～2月下旬(詳しい営業日、営業時間はお問合わせください。) / TEL ▶026-253-3911
<http://www.iizunaresort.com>



●むれ温泉・天狗の館

霊仙寺湖と北信五岳を望む眺望のいい日帰り温泉入浴施設。大浴場、露天風呂、健康風呂がありリフレッシュにおすすめ。

【Data】通年営業・営業時間 ▶10:00～22:00 / 定休日 ▶毎月第3火曜(祝日の場合は翌日) / 入館料 ▶大人500円・小学生300円 / 泉質 ▶塩化物冷鉱泉 ※レストラン・ゲームコーナー・大展望テラス・ミニ図書館・大広間あり。 / TEL ▶026-253-3740

行こう。山・花・人がつくる、里山リゾートへ ― 楽しみ方は自由自在。

飯綱山・1,917m

高妻山(戸隠連峰)・2,353m

黒姫山・2,053m

妙高山・2,454m

食に土地の恵みと人の温かさあり。

地場の実りと旬の素材を大切にした飯綱町のお食事処。品質にこだわり、丹精込めて作る「よこ亭」のそばは、是非味わっておきたい逸品。よこ亭からの景色も人気。また、丘の上に建つサングゼールでは自家栽培の無農薬野菜など新鮮な食材にこだわった料理を楽しめる。



●そば処 地場産工房 よこ亭

飯綱町産の高品質な地粉を使い、地元の打ち手たちが丹精込めて打つそばは、香り高くコシが強いと評判。休日には行列ができる。

【Data】定休日▶毎週水曜(祝日の場合は翌日・GW、お盆期間は営業)
※そば打ち体験(要予約)もあり／TEL026-253-8287



●サングゼール

丘の上に広がる広大な農園とワイナリー。レストランでは自家製ワインと欧風田舎料理が楽しめます。

【Data】営業時間▶9:00～17:00(ワイナリー)TEL026-253-8002
11:30～16:30(レストラン)TEL026-253-8070



●ピザ作り

イタリアから直輸入のピザ窯で、薪による本格窯焼きピザに挑戦しよう。「生地づくり～焼き上げ」まで体験できる。

【Data】5名以上のグループで1週間前までに要予約／所要時間▶約2時間／TEL026-253-3210(天狗の館)

●おやき

おばあちゃんがつくれるような昔懐かしいおやきはもちろんのこと、信濃地鶏やアスパラ、キーマカレーなど様々なおやきがあります。具材を包む皮も米粉が加わっていてもちもちでふわふわの大人気。一度ご賞味してみませんか？

■お問い合わせ先▶TEL026-253-0033(直売所さんちゃん)



●米

豊穡な大地と清流に育まれて育った「いいづな産こしひかり」は、信州の中でもトップクラス「特A米」に認定されています。

●ワイン・ジャム

良質の葡萄から大事に仕込まれたワインや、ご当地の素材を生かした果実のジャムなどが多数並ぶ。

【Data】取扱店▶サングゼール／営業時間▶9:00～17:00(ワイナリー)・11:30～16:30(レストラン)／TEL026-253-8002



●もも

飯綱町産のももは、光をたっぷり浴びて糖分が高いことが魅力。甘くてみずみずしいものをデザートに。



●りんご

寒暖の厳しい気候の中で育ったりんごは、実がよく引き締まり、甘みが強い。贈り物にも喜ばれる逸品。



●さくらんぼ

健康な大地と水と空気と日当たりに恵まれて、糖度が高く、宝石のように美しく繊細なさくらんぼ(佐藤錦・紅秀峰)が育ちます。

■お問い合わせ先▶TEL026-253-2267・2224[JAながの(むれ・さみず)フルーツセンター]

本格そば焼酎「飯綱の風」

厳選された飯綱町産の原料で造った本格そば焼酎。芳醇な香りと重厚な味わいが人気を呼んでいる。

【Data】取扱店▶天狗の館・よこ亭・横手直売所・飯綱町の酒屋／本格焼酎▶アルコール分25度・20度／原材料名▶そば80%・米麹20%・720ml詰



飯綱町産地粉使用「本格十割乾そば」

地粉にこだわり、素材にこだわったよこ亭のそばをご家庭でも、おみやげや贈答品として人気。

【Data】取扱店▶よこ亭



■お問い合わせ先▶TEL026-253-5153(飯綱町ふるさと振興公社)

学び、ふれあいの中にある本当のおもしろさ。

その土地の歴史や文化を学ぶと、楽しみ方はもっと広がるはず。北国街道の宿場町として栄えた町の歴史や、特産品のりんごについて楽しく学べる施設へ足を運んでみよう。



●いいづなアップルミュージアム

「りんご」に関するものが幅広く展示された、りんご専門博物館。館のそばには世界の珍しいりんごの並木もある。

【Data】入館料▶大人300円・小中学生 150円／開館時間▶9:00～16:30／休館日▶毎週月曜(祝日の場合は翌日)・祝日の翌日・12月下旬～1月上旬
TEL▶026-253-1071



●いいづな歴史ふれあい館

知られざる北国街道の歴史と、地域のあゆみを生き生きと伝える博物館。四季や自然に関する資料も充実。

【Data】入館料▶大人300円・小中学生150円／開館時間▶9:00～16:30(入館16:00まで)／休館日▶毎週月曜(祝日の場合は翌日)・祝日の翌日・年末年始
TEL▶026-253-6646

●星空観望

350mmの天体望遠鏡が星空のロマンへと誘う。月2回、誰もが気軽に参加できる星空観望会を実施。(雨天中止)

【Data】料金▶参加無料(詳しい観望会日程はお問合わせください)／定休日▶月曜／TEL▶026-253-6646(いいづな歴史ふれあい館)



●文化・歴史

まちには、一茶の句碑や江戸と金沢の中間点を示す石碑などたくさん句碑・石碑が佇む。それぞれの歴史を振り返るのも興味深い。



注口土器



苔翁寺の仁王像(町有形文化財)

A ふれあいパーク周辺



B アップルミュージアム周辺





飯綱町いべんとかれんだー

- 4 いいづなまち花まつり (4月上旬から5月中旬)
むれ水芭蕉園開園 (4月中旬)
丹霞郷花まつり (5月上旬)
りんごの花・百花繚乱 (5月上旬から中旬)
飯綱高原ゴルフコースOPEN (4月中下旬)
- 5 霊仙寺湖フリーマーケット (3~5)
- 6 春山登山・開山祭 (霊仙寺山)
さくらんぼ祭り (中下旬)
- 8 霊仙寺湖新能
霊仙寺湖天狗カーニバル
(花火大会・フリーマーケット) (下旬)
いいづなまちも祭り (下旬)
- 9 五穀豊穡秋祭り (三水・牟礼地区)
- 10 新そばまつり (～10月下旬)
五穀豊穡秋祭り (高岡地区)
天狗の館ハロウィンまつり (中旬)
りんご祭り (～11月下旬)
- 11 いいづなまちふじりんご祭り (下旬)
- 12 ゆかいな村の音楽会 (上旬)
いいづなリゾートスキー場OPEN (中下旬)
- 1 霊仙寺湖わかさぎ穴釣り解禁 (下旬から2月上旬)
- 2 雪上イベント・キャンドルガーデン (中旬)

手作りアップルパイ

特産のりんごをふんだんに使ったアップルパイ。りんごのほどよい酸味と香りが人気。



【Data】取扱店▶農産物加工所「チアさみず」／お問合わせ先▶TEL026-253-0032



さみずっこみそ

特産の米、大豆を用いて作ったふるさとの味。10割みそ、7割みそ、玄米麹の健康みそなどがある。

信濃地鶏

奥信濃の北信五岳を望む高原で澄んだ空気と天然の水で育てられた高原地鶏。



【Data】
取扱店▶信濃農園
TEL026-253-2687

飯綱町には、地場の恵みを活かした特産品がたくさん。地元の人々が丹精込めて作ったふるさとの味を、食卓や贈り物に。

どこか懐かしいふるさとの味を買う。

天狗みそ

町内の女性グループが作る、手作りの天狗味噌。町内外から人気を得ている。

【Data】取扱店▶横手直売所・天狗の館／お問合わせ先▶TEL026-253-7724 (飯綱町牟礼味の研究委員会)



アップルソース

ソースは何といっても原料が命。そのまま食べても美味しいりんごと減農薬・有機栽培野菜をふんだんに使っているのが特徴。ぜひサラダ等にどうぞ。



【Data】
取扱店▶アップルファームさみず
TEL026-257-1512

夕焼けりんご

飯綱町の特産紅玉りんごを、しっかりとしたソフトクッキー生地包んで焼き上げた当店自慢のお菓子です。

【Data】
取扱店▶明月堂
TEL026-253-2100



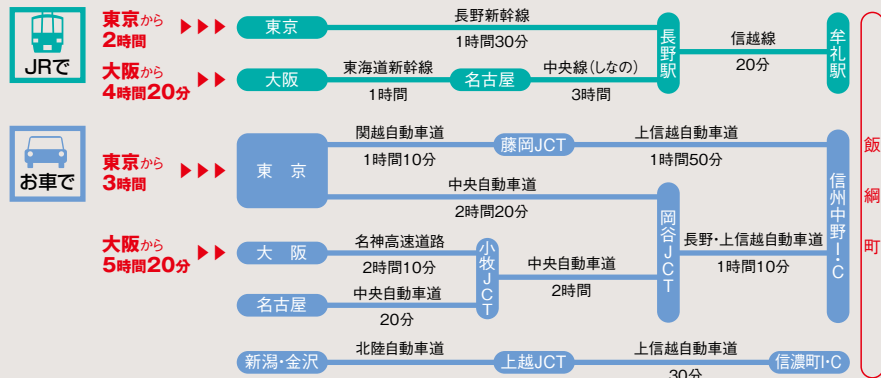
高坂林檎のシードル

町の天然記念物の樹木に指定されている「高坂りんご」。直径約5cm、重さ約50gの小ぶりな和りんごを使った発泡酒シードルを開発。2010年4月から販売。

【Data】
取扱店▶サンクゼール
TEL026-253-8002



◎交通 ACCESS



総合お問合わせ先

飯綱町観光協会

長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-5 (飯綱福祉センター内) 〒389-1211
TEL026-253-7788 FAX026-253-8820 e-mail staff@1127.info
http://www.1127.info

飯綱町役場 産業観光課 商工観光係 TEL026-253-4765

