

信越自然郷 CYCLING GUIDE MAP



千曲川周遊 瑞穂菜の花公園ルート

Ride through the changes of The Four Seasons,
History and Culture. Everyone is GTG!!



信越自然郷アクティビティーセンター(SAC)

アウトドアの情報提供、アクティビティーツアーの紹介手配、
トレッキングウェアや各種サイクルのレンタルができます。

〒389-2253 長野県飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F
営業時間 / 8:30~18:00
TEL : 0269-62-7001

URL : www.shinetsu-activity.jp

mail : info@shinetsu-activity.jp

RENTAL

当日カウンターにてお申込み手続きをお願いします。身分証をご用意ください。
精算は現金またはクレジットカードにて当日カウンターにてお支払いください。
事前予約をおすすめします。ホームページから予約できます。一部保証金を預かりする商品もあります。

Bicycle Rental Prices

ロードバイク	----	半日 : 2,000yen / 1日 : 3,000yen
ファットバイク	----	半日 : 2,000yen / 1日 : 3,000yen
クロスバイク	----	半日 : 1,000yen / 1日 : 1,500yen
電動アシストバイク	----	半日 : 1,000yen / 1日 : 1,500yen
マウンテンバイク	----	半日 : 1,000yen / 1日 : 1,500yen
シティサイクル	----	半日 : 500yen / 1日 : 1,000yen

* レンタサイクル利用者はヘルメット無料貸出

ACCESS

東京	北陸新幹線 105分	飯山
名古屋	中央線特急しなの 180分	長野 北陸新幹線 / 飯山線
金沢	北陸新幹線 75分	

レストラン・カフェ

1 風の蔵

Tel: 0269-62-3419
10:00-18:00 (夏期)
10:00-16:00 (冬期)
定休日 / 水曜



2 味蔵月あかり

Tel: 0269-67-0188
10:00-17:00 (4月-11月)
11:00-14:00 (12月-3月)
定休日 / 水曜



3 カフェエルク

Tel: 0269-63-3701
10:30-18:00 17:30 LO
(4月中旬-11月下旬営業)
定休日 / 木曜



4 パティスリーヒロノ

Tel: 0269-62-2316
9:00-19:00
定休日 / 水曜



5 球カフェ

Tel: 0269-63-1008
12:00-14:00, 18:00-22:30
定休日 / 日曜



6 チリエージュコーヒー

Tel: 0269-62-6170
8:00-19:00
定休日 / 月曜



7 よってかしおんと

Tel: 0269-67-0244
11:30-14:00, 17:30-20:30
定休日 / 月曜



8 パティスリーレーヴ

Tel: 0269-82-4820
10:00-17:30 定休日 / 月曜
(お持ち帰り 9:30-19:00 / 日曜 : 18:00まで)



9 道の駅 FARMUS 木島平

Tel: 0269-62-2201
Café 9:30-17:00
定休日 / 水曜



体験施設

10 飯山手すき和紙体験工房

長野県北部の豪雪地飯山で『内山紙』は350年という歴史を持っています。豊かな大地と雪国の澄んだ水、手仕事の温かさに育まれた匠の技を体験することができます。(30分〜)

Tel: 0269-67-2794

9:00-17:00 (最終入場 16:30)

定休日 / 月曜

料金 / はがき (1枚) 210円 色紙 (1枚) 520円
しおり (12枚) 620円 短冊 (3枚) 620円

11 稲田和紙店

この地域の伝統工芸、内山紙を扱っています。ただのお土産品では物足りない、という方はぜひ足を運んでみてください。お店の人との交流も思い出に残る旅の一コマになるでしょう。

Tel: 0269-62-2612

8:00-18:00 定休日 / 不定休

観光スポット

12 高橋まゆみ人形館

全国的に人気の創作人形作家・高橋まゆみさんの作品を常時約100体展示。飯山寺町の人気スポット。

Tel: 0269-67-0139

9:00-17:00 (4月-11月) 10:00-16:00 (12月-3月)

定休日 / 水曜

料金 / 一般 610円、小・中学生 410円



13 仁王門

明治45年のご開帳時、長野市の善光寺を守っていた仁王様です。飯山の仏師たちの作品で、今は生まれた飯山に戻りました。



仏壇通り



知るとナルホド! 風景の中のご当地ネタ

道路の真ん中の穴

市街地を走ると道路の真ん中に空いている穴。なんだと思いますか？豪雪地飯山では、道路に雪が溜まるのを防ぐため、降雪時ここからスプリンクラーのように水が出て雪を融かします。



綱切橋の欄干

上杉謙信公が、敵から逃れるために、自軍が渡った後に渡し舟の綱を切り落としたという伝説の残る橋です。橋の欄干は、その伝説にちなんで大綱を模したデザイン。



雪国の信号

この地域では信号や消火栓が縦になっていることが多いです(東京や、温かい地方のそれと、比べてみてください)。これは、上に雪が積もり、重みで壊れるたり見えなくなることへの配慮。消火栓は、できるだけ雪に埋もれないようにとても高い形状になっています。豪雪地ならではの。



野沢菜

春の奥信濃を彩る黄色の「菜の花」は実はお漬物の「野沢菜」が花を咲かせたものなのです！秋には畑に大きく育った姿や、それを収穫する地元のひとの姿を見ることが出来ます。蕪の仲間ですが、蕪ではなく茎や葉を主に漬けて、冬の間中の食料にします。



マンホール

マンホールの絵柄は場所により様々！チェックしながら走るのも楽しいものです。このイラストはもんべで一本杖スタイルスキーをする親子。長野県スキー発祥の地ならではのデザインです。



仏壇通り

21のお寺と神社、仏壇店が集まるエリアです。寺めぐりスタンプオリエンテリングや七福神めぐりもできます。仏壇店では、素晴らしい技術を間近に見ることが出来ます。また、付近にいくつもの和菓子屋さんがあるのは、お寺で御供物としてお菓子が使われるためです。



雁木(がんぎ)

冬、毎日降り続く雪から歩く人を守るために、歩道に屋根がついているのが豪雪地らしさ。地元では雁木(がんぎ)と呼びます。

七福神巡り

歴史と信仰の城下町である飯山市は、風情あるお寺が多く残り、七福神が安置されています。ぜひ七福神巡りをお楽しみ下さい。いやま七福神巡り色紙は飯山駅観光案内所、展示試作館奥信濃、伝統産業会館にて購入可能です。

COURSE PLAN

10:00 AM 信越自然郷アクティビティーセンター (SAC)

お客様のニーズに合わせたレンタルバイクを各種取り揃えております。周辺観光情報はスタッフにお気軽にご相談ください。

↑0.8km
↓0.8km

10:15 AM 飯山手すき和紙体験工房

気軽に体験できます。※乾燥に2時間ほど必要です。
Tel: 0269-67-2794
9:00-17:00 (最終入場 16:30)
定休日 / 月曜



↑0.5km
↓0.5km

11:00 AM 正受庵

臨済宗の中興の祖といわれる白隠禅師の師である道鏡慧端(正受老人)が終生を過ごした庵。昭和35年に長野県の県史跡、また「日本三大庵」のひとつにも選ばれています。



↑0.8km
↓0.8km

11:30 PM あたご亭

名物みゆきボークの豚丼を堪能できます。
Tel: 0269-67-0298
11:30-14:00, 17:30-22:00 (金土、祝前日 17:00-24:00)
定休日 / 不定休



↑3.8km
↓3.8km

1:00 PM 道の駅 花の駅千曲川

新鮮な地元の野菜やお土産を販売しています。
Tel: 0269-62-1887
カフェ里わ 7:30-17:00
定休日 / 不定休



↑9.0km
↓9.0km

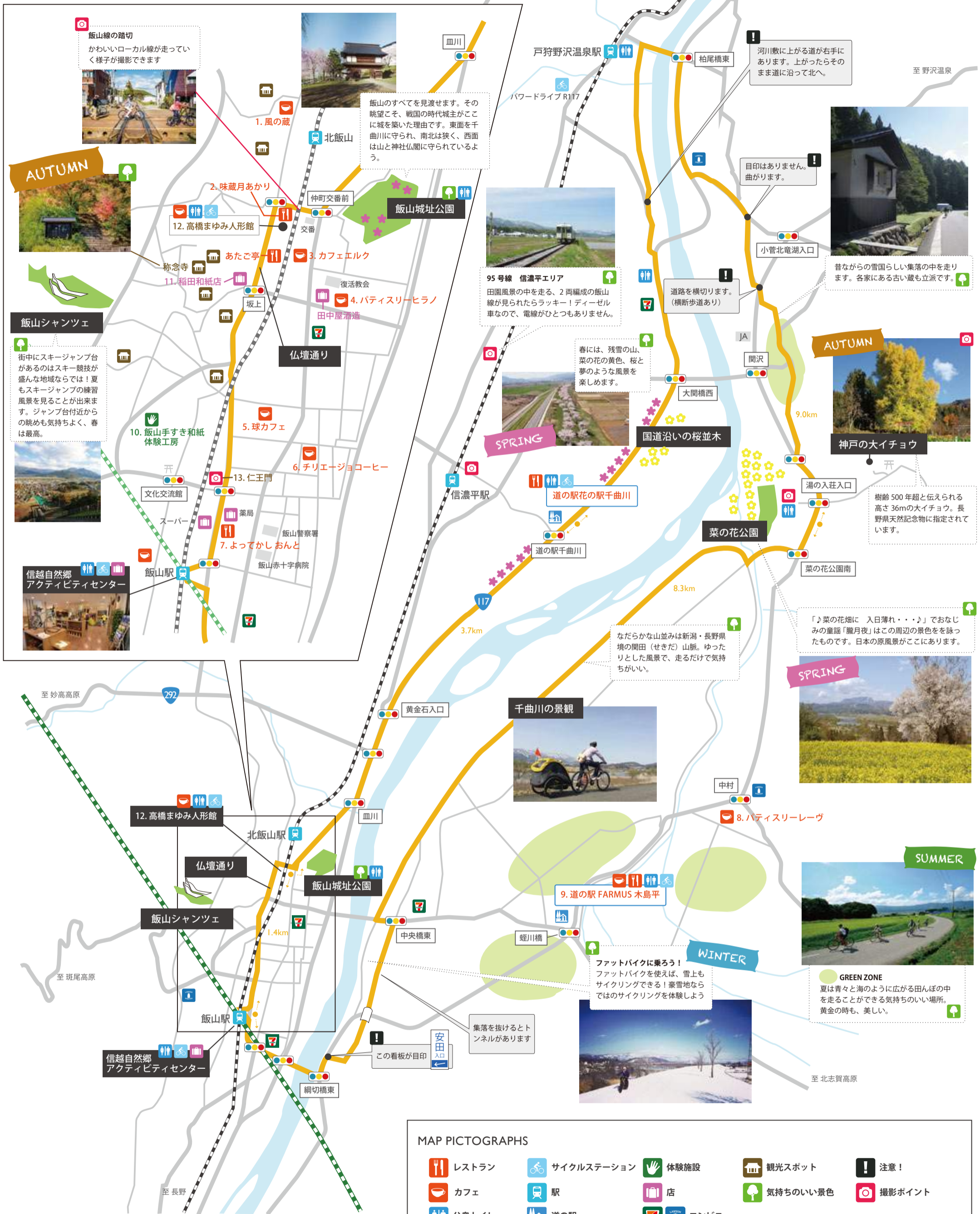
2:30 PM 菜の花公園

文部省唱歌「朧月夜」のモチーフになった公園。千曲川と関田山脈の美しい景観を眺めながらのんびりと休憩できます。



↑8.0km
↓8.0km

4:00 PM 信越自然郷アクティビティーセンター (SAC) GOAL!!



信越自然郷 CYCLING GUIDE MAP

千曲川周遊 瑞穂菜の花公園ルート

飯山駅から千曲川河川敷を巡るコース。春には、桜や菜の花を楽しむことができます。高低差があまりないので、初心者の方にはおすすめのコースです。

距離 22.1 km / 所要時間 2.5 hours / 高低差 50 m / 初心者向け

MAP PICTOGRAPHS

- レストラン
- カフェ
- 公共トイレ
- サイクルステーション
- 駅
- 道の駅
- 体験施設
- 店
- コンビニ
- 観光スポット
- 気持のいい景色
- 注意!
- 撮影ポイント

・自転車は軽車両です。原則車道の左端を左側通行しましょう。
 ・自転車歩行者道の標識がある場所では、歩行者を優先して走行しましょう。・飲酒運転は禁止されています。



自転車歩行者道標識