



観光案内所

○飯山市 信越自然郷飯山駅 観光案内所 ☎0269-62-7000	○山ノ内町 山ノ内町観光連盟 ☎0269-33-2138
○中野市 信州なかの観光協会 ☎0269-23-2211	○木島平村 木島平村観光協会 ☎0269-82-2800
○信濃町 信州しなの町観光協会 ☎026-255-3226	○野沢温泉村 野沢温泉観光協会 ☎0269-85-3155
○飯綱町 飯綱町観光協会 ☎026-253-7788	○栄村 栄村秋山郷観光協会 ☎0269-87-3333
	○妙高市 妙高市観光協会 ☎0255-86-3911

緊急連絡先

○飯山市 飯山赤十字病院 ☎0269-62-4195	○野沢温泉村 野沢医院 ☎0269-85-2010
○中野市 北信総合病院 ☎026-236-2305	安部医院 ☎0269-67-0502
聖峰会佐藤病院 ☎0269-38-3311	○妙高市 新潟県立妙高病院 ☎0255-86-2003
○信濃町 信濃町立信越病院 ☎026-255-3100	けいなん総合病院 ☎0255-72-3161
○飯綱町 飯綱町立飯綱病院 ☎026-253-2248	○長野市 賛育会豊野病院 ☎026-257-2470
○山ノ内町 北志賀高原診療所 ☎0269-33-6726	○津南町 津南町立津南病院 ☎025-765-3161
○木島平村 木島平村診療所 ☎0269-82-2143	○上越市 新潟県立中央病院 ☎025-522-7711

ACCESS アクセス



●電車をご利用の場合



●車をご利用の場合



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。

2016年3月初版発行 2017年2月改訂版発行
発行：信越9市町村広域観光連携会議 事務局 飯山市
☎0269-62-3111



信越自然郷
SHINETSU-SHIZENKYO

TREKKING 全4ルート
総距離 **84.0** Km

BIKE 全20ルート
総距離 **744.6** Km

KAYAK 全2ルート
総距離 **24.4** Km

山岳高原から始まる
新たな旅のスタイル

山岳高原から始まる新たな旅のスタイル

上信越高原と妙高戸隠連山の2つの国立公園にまたがる山岳高原エリア“信越自然郷”。国立公園内のロングライドから、千曲川や野尻湖でのカヤック、日本を代表するロングトレイル“信越トレイル”まで、20以上のバリエーションに富んだルートを展開しています。高原の美しい景色とともに、温泉や文化、郷土料理など、信越自然郷の魅力を味わうことができます。

●信越自然郷とは、長野県・飯山市、中野市、飯綱町、信濃町、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村、新潟県・妙高市の9つの市町村からなる広域観光エリアです。



— 自然を満喫する新しい“旅”の形 — ジャパンエコトラック

JAPAN ECO TRACK



「ジャパンエコトラック」とは？

トレッキング・カヌー・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しみながら、旅をする。そんな新しい旅のスタイルが「ジャパンエコトラック」です。統一されたデザインの公式ルートマップをベースに、ルート情報、協力店の情報、地域の魅力を発信し、受け入れ態勢を整備することで、旅行者の快適な旅をサポートします。

お問い合わせ

ジャパンエコトラック推進協議会 事務局

office@japanecotrack.net
TEL:06-6531-5524 / FAX:06-6531-5536

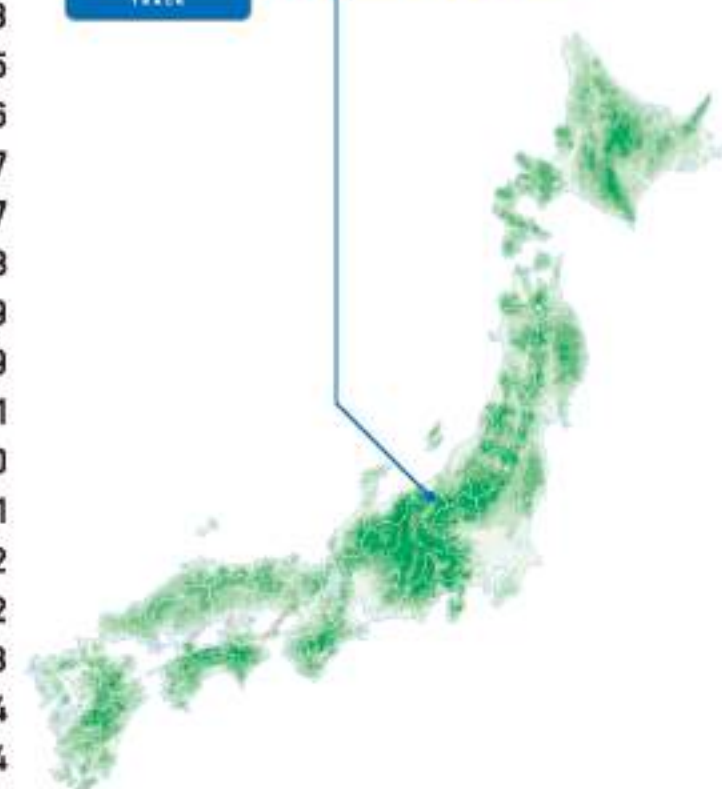
CONTENTS

自然を満喫する新しい“旅”の形「ジャパンエコトラック」	2
ジャパンエコトラック 信越自然郷 全体マップ	4
妙高戸隠連山国立公園 信越五高原ルート	6-7
飯綱山麓周遊ルート	7
上信越高原国立公園 志賀高原周遊ルート	8-9
高社山麓周遊ルート	9
上信越高原国立公園 野沢温泉・栄周遊ルート	10-11
シートゥーサミット妙高・野尻湖ルート	12-13
シートゥーサミット千曲川・高社山ルート	14-15
黒姫高原牧場めぐりルート	16
飯綱・春の花めぐりルート	16-17
飯綱・一面のりんご畑を走るルート	17
妙高山麓ルート	18
斑尾高原周遊ルート	19
斑尾高原 MTB ツアーコース①②	19
千曲川周遊戸狩温泉なべくら高原ルート	20-21
千曲川周遊瑞穂菜の花公園ルート	20
千曲川周遊野沢・北竜湖・木島平ルート	20-21
信州中野果実園とバラ園のパノラマルート	22
中山晋平記念館と北信五岳パノラマルート	22
湯田中・渋温泉郷・地獄谷野猿公苑ルート	23
馬曲温泉ルート	24
木島平やまびこの丘ルート	24
信越五岳（北信五岳）	25
信越トレイル	26-27
野沢温泉 MTB フィールド	28
妙高杉ノ原 MTB フィールド	29
千曲川カヤックルート	30
野尻湖カヤックフィールド	31
サイクルステーション案内	32-35
NAGANO モビリティ基本情報	36-39
問い合わせ先	40

3

JAPAN
ECO
TRACK

長野県・新潟県
信越自然郷



ジャパンエコトラック信越自然郷 22ルート

3-01	妙高戸隠連山 国立公園 信越五高原ルート	BIKE	114.2 Km
3-02	上信越高原国立公園 志賀高原周遊ルート	BIKE	104.7 Km
3-03	上信越高原国立公園 野沢温泉・栄 周遊ルート	BIKE	116.1 Km
3-04	シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート	TRIKING	31.3 Km
3-05	飯縄山麓 周遊ルート	BIKE	41.4 Km
3-06	高社山麓 周遊ルート	BIKE	36.2 Km
3-07	黒姫高原 牧場めぐりルート	BIKE	22.4 Km
3-08	飯綱一面の りんご畑を走る ルート	BIKE	11.2 Km
3-09	飯綱・春の花 めぐりルート	BIKE	20.6 Km
3-10	妙高山麓ルート	BIKE	42.5 Km
3-11	斑尾高原 周遊ルート	BIKE	28.3 Km
3-12	千曲川周遊戸狩温泉 なべくら高原ルート	BIKE	43.7 Km
3-13	千曲川周遊 瑞穂菜の花公園ルート	BIKE	22.1 Km
3-14	千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平 ルート	BIKE	36.6 Km
3-15	信州中野果実園と バラ園のパノラマ ルート	BIKE	13.5 Km
3-16	中山晋平記念館と 北信五岳 パノラマルート	BIKE	15.8 Km
3-17	湯田中・渋温泉郷・ 地獄谷野猿公苑 ルート	TRIKING	11.2 Km
3-18	馬曲温泉ルート	BIKE	16.2 Km
3-19	木島平 やまびこの丘ルート	BIKE	9.9 Km
3-20	信越トレイル	TRIKING	65.2 Km
3-21	千曲川 カヤックルート	KAYAK	12.4 Km
3-22	シートゥーサミット 千曲川高社山ルート	TRIKING	37.5 Km
3 OPTION	野沢温泉MTBフィールド	BIKE	
3 OPTION	妙高杉ノ原MTBフィールド	BIKE	
3 OPTION	斑尾高原MTBツアーコース①②	BIKE	
3 OPTION	野尻湖カヤックフィールド	KAYAK	



3-02

上信越高原 国立公園

志賀高原周遊ルート

BIKE

距離

104.7km

最大標高差

BIKE

1,371m

所要時間

上級

体力度: 5

BIKE

7.0時間

平均斜度

BIKE

上り5.2%

下り5.2%

3-06

高社山麓 周遊ルート

中級

BIKE

距離

36.2km

最大標高差

448m

平均斜度

上り4.7%

下り5.3%

所要時間

4.0時間

体力度: 4



4

ホテルタキモト

宿泊

1650mの志賀高原の山々の四季折々のパノラマと、温泉、食事を満喫してください。

5

志賀高原総合会館98

施設

1998年長野冬季オリンピックの年にオープンした複合施設です。

START/FINISH

北陸新幹線 飯山駅 P

高社山麓周遊ルート

START/FINISH

北陸新幹線 飯山駅 P

6

道の駅 北信州やまのうち

情報

カフェ

地産品販売

1650mの志賀高原の山々の四季折々のパノラマと、温泉、食事を満喫してください。

7

武六園

施設

信州中野にある武六園では、毎年初夏のさくらんぼ狩りが好評。ぶどう狩りもできます。

8

Three (Mitz)

施設

Three (Mitz) はえのきたけを生産しており、地域PRの活動を行っています。

1

文化北竜館

温泉

レンタル

北信五岳や北竜湖を目の前に眺める露天風呂がある絶景の天然温泉。

2

奥志賀高原

アクティビティセンター

レンタル

標高1,600mの高原リゾートでトレッキング、BBQ、釣り、馬車などが楽しめます。

3

志賀グランドホテル

宿泊

季節とともに移り変わる志賀高原の自然を満喫できるよう、その時期に一番の見所をご案内します。

3-03

上信越高原国立公園

野沢温泉・栄周遊ルート



116.1km

最大標高差

BIKE 1,339m

平均斜度

BIKE 上り5.5%
下り4.9%

上級

体力度：5

所要時間

BIKE 8.0時間

①道の駅 信越さかえ



お土産物や物産品などを販売。食堂では、季節の食材を取り入れ、地元産のそば粉を使った手打ちそばが自慢。

・豊原峠



②長坂ゴンドラ山頂駅 (やまびこ駅)



標高1,407m。さわやかな上の平高原に位置する。レストハウスやバーベキュー場あり。
営業期間：7月中旬～8月
時間・料金など詳細はお問い合わせください。

③カヤノ平高原



上信越高原国立公園の中心地。志賀高原の北に位置する標高1,400～1,700mの間に広がる高原。

④秋山郷総合センターとねんぼ



民俗資料と観光案内所などを備えた施設。

⑤北野天満温泉



学問の神様・菅原道真公が祀られている北野天満宮のお膝元。清流北野川のほとりにたたずむ温泉です。



切明温泉

3-04

シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート



距離

20.5 km
10.8 km

最大



721m

標高差



1,158m

平均



上り 6.1%

斜度



下り 4.5%

上級

体力度: 5

所要時間



2.5 時間



7.0 時間



道の駅 しなの



信州北の玄関口となる道の駅。飯綱山、黒姫山、妙高山の大パノラマが広がります。



▼野尻湖でのカヤックに関するお問い合わせ
信州しなの町観光協会 ☎026-255-3226

妙高戸隠連山国立公園



SEA TO SUMMIT®



3-22

シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート



距離
KAYAK 12.0km
BIKE 21.5km
TREKKING 4.0km

最大
標高差 145m
BIKE 1,352m
TREKKING
平均
斜度 上り 3.8%
下り 3.6%

中級

体力度: 4

所要時間
KAYAK 2時間
BIKE 2時間
TREKKING 3時間



④ いいやま湯滝温泉



カフェ
レンタル
温泉
P

湯煙の向こうに千曲川を望む、河畔の温泉。紫米を使った料理が楽しめます。



千曲川でカヤック

水流の少ない時は
右側通行を

シートゥーサミット
千曲川・高社山ルート
START
いいやまカーポート P

① 高橋まゆみ人形館



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ます。

② 道の駅 花の駅千曲川



春は桜つみの堤防沿いが桜色に染め上げ、千曲川の向こう岸には菜の花畑が鮮やか。

③ POWERDRIVE R117 ギャロメベース



信越トレイルや戸狩トレイルの拠点。カヌーやスキーなどアウトドアを楽しむには最適。

飯山市

野沢温泉村

木島平村

山ノ内町

中野市

シートゥーサミット
千曲川・高社山ルート
FINISH
高社山山頂(高井富士)

⑤ 道の駅 FARMUS木島平



雄大な山並みと豊かな水田に囲まれた、農業と加工・料理・観光などの発信基地。

⑦ 市川果樹園



中野市のシンボル高社山のふもとにあり、りんごやぶどう、プラムなどの畑が約4haが広がります。

⑥ アイコ美術工芸社



地域に根ざしたもののづくりをコンセプトに、夫婦で北信州の豊かな自然の中でのづくりをしています。

3-07
黒姫高原牧場めぐりルート
中級

距離
22.4 Km

最大標高差
181m

平均
上り4.8%
下り3.9%

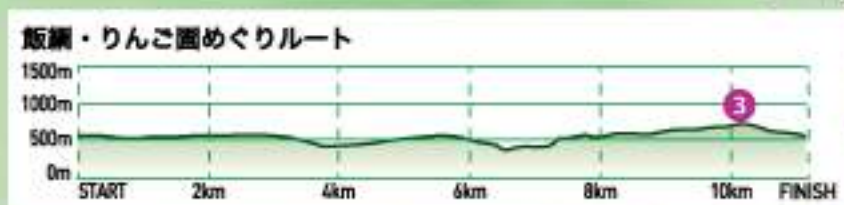
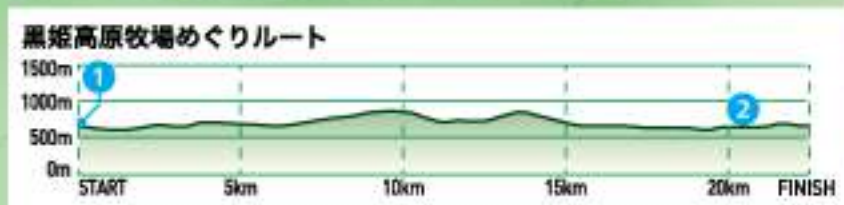
所要時間
2.5 時間

1
道の駅 しなの

信州北の玄関口となる道の駅。飯綱山、黒姫山、妙高山の大パノラマが広がります。

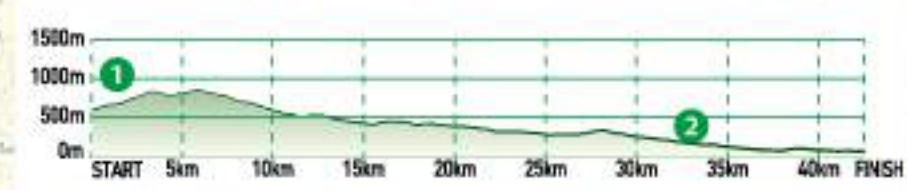
2
信州しなの町観光協会 (黒姫駅)

信濃町の観光・宿泊のご案内や旅行プランのご提案を通じて、「森と水を楽しむ町」信濃町の魅力を発信します。



3-10 妙高山麓ルート 中級  所要時間 **4.0 時間**

距離 **42.5 Km** 最大標高差 **719m** 平均 上り4.4% 下り3.9% 斜度



① 妙高市観光協会



「越後富士」妙高の真姿に抱かれた妙高の玄関口・妙高高原駅に隣接。

② 道の駅 あらい



情報発信施設や地場産品の直売所があります。

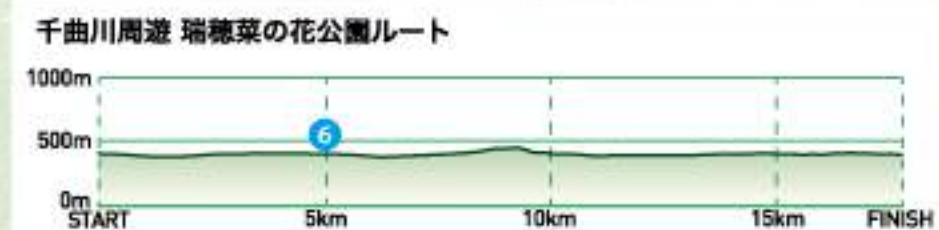


3-11 斑尾高原周遊ルート 中級  所要時間 **3.0 時間**

距離 **28.3 Km** 最大標高差 **682m** 平均 上り5.6% 下り7.2% 斜度



3-12	千曲川周遊戸狩温泉 なべくら高原 ルート	BIKE 体力度: 3	所要時間 4.5 時間
距離	43.7 Km	最大標高差 232m	平均 上り3.3% 下り3.8%
3-13	千曲川周遊 瑞穂菜の花 公園ルート	BIKE 体力度: 2	所要時間 2.5 時間
距離	22.1 Km	最大標高差 50m	平均 上り3.0% 下り2.8%
3-14	千曲川周遊 野沢・北竜湖・ 木島平ルート	BIKE 体力度: 3	所要時間 4.0 時間
距離	36.6 Km	最大標高差 358m	平均 上り5.3% 下り4.3%



1 レストラン ベンティクトン

20種類のスパイスで作る特製カレーがおすすめ。一番人気の焼きカレーは1日限定350食です。

2 戸狩観光協会 (戸狩温泉)

戸狩温泉のイベント情報・お宿情報・スキー情報を満載し、お伝えしています。

3 めい自由気ままな仲間市

地域の人が作ったトマトやナス、カボチャなどを格安で販売する直売所と、憩いの場を提供。

4 なべくら高原森の家

手つかずの自然の中にたたずむ体験型宿泊施設。

5 いいやま湯滝温泉

湯煙の向こうに千曲川を望む、河畔の温泉。紫米を使った料理が楽しめます。

6 道の駅 花の駅千曲川

春は桜つみの堤防沿いが桜色に染め上げ、千曲川の向こう岸には菜の花畑が鮮やか。

7 上松商会 (自転車店)

飯山市街地にある自転車専門店。MTBやロードバイクの取扱い、自転車メンテナンスのサポートもあり。

8 野沢温泉観光案内所

情緒あふれる野沢温泉街。こちらで情報をGET。

9 コンパスハウス

野沢温泉村のアクティビティー発信基地。フリースキーと自転車の専門店です。

10 道の駅 FARMUS木島平

雄大な山並みと豊かな水田に囲まれた、農業と加工・料理・観光などの発信基地。

3-15	信州中野果実園と バラ園の パノラマルート	初級 体力度: 2	所要時間 1.5 時間
距離	13.5 Km	最大標高差 85m	平均 斜度 上り2.4% 下り3.4%
3-16	中山晋平記念館と 北信五岳 パノラマルート	初級 体力度: 2	所要時間 2.0 時間
距離	15.8 Km	最大標高差 51m	平均 斜度 上り2.2% 下り2.5%



1 信州なかの観光協会

中野市の四季おりおりの自然、新鮮な農産物、文化薫る名所をご紹介します。

2 ふくろや

創業明治元年(1764年)、250年以上続く味噌の蔵元。味噌漬け甘酒も製造販売しています。

3 ゲストハウス かのか

旅と乗り物 & 地固好きな宿主と、山を愛するお客が、この地に魅かれて移住して始めた旅の宿です。

4 小野りんご園

安心で安全・美味しいりんご、ぶどう、さくらんぼ狩りを楽しまにぜひいらしてください。

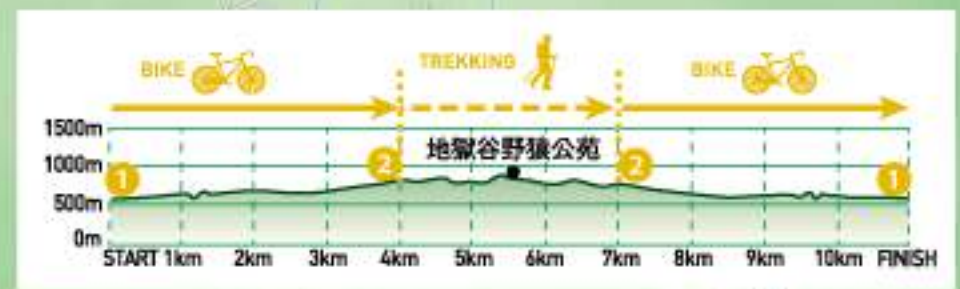
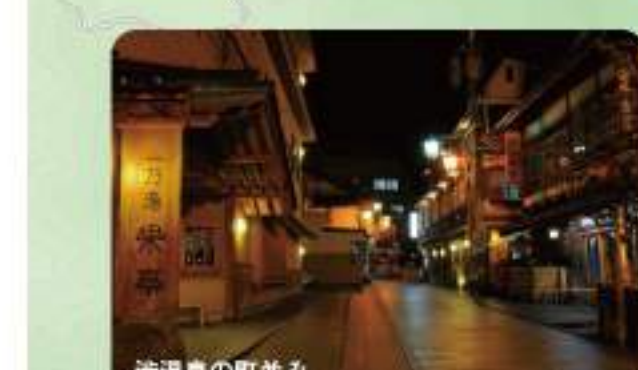
5 シバクサ電器

地域密着で55年、地域元気度NO.11 あんしん & 軽快フットワークの「わが家の省エネ見直し隊」のお店です。

6 3 RD Cafe & More

美味しいコーヒーにフード、居心地の良い空間を提供。信州中野でのツアーやイベントのベースステーション。

3-17	湯田中・渋温泉郷・ 地獄谷野猿公苑ルート	初級 体力度: 3	所要時間 2.5 時間
距離	7.2 km	最大 標高差 212m	平均 斜度 上り5.6% 下り5.5%
	4.0 km		



しんえつ 信越トレイル

長野・新潟県境に連なる関田山脈の尾根をつたう信越トレイル。里山を巡る国内最長級のロングトレイルです。峠道や木こり道、林道を結ぶ変化に富んだ全6セクションからなり、田園風景や信越の山々、さらには日本海を望むことができます。テント泊で走破する本格的なロングトレッキングから、好きなセクションだけを歩く日帰りトレッキングまで、ペースや楽しみ方に合わせて歩くことができます。ガイドと歩くツアーなども随時開催しています。

3-20

中級

体力度：4



総延長 65.2 Km

所要時間 38.0 時間



信越トレイル(特岳付近)

妙高市

やすらぎ荘

大滝荘
深山の里
(仙ヶ峰温泉)

仙ヶ峰

とん平
テントサイト

仙ヶ峰
登山口

桂池
テントサイト

平丸峠

黒岩山

北峠

富倉峠

毛無山
(大平峰)

赤池
テントサイト

袴岳

万板峠

斑尾高原

まだらお高原
山の家

斑尾高原ホテル

飯山市

飯山駅

飯山赤十字
病院

木島平

村診療所

タングラム
スキーサーカス

タングラム

大明神岳

斑尾山

信濃町

①②

グリーンパル
光源荘

梨平峠

関田峠

筒方峠

黒倉山

久々野峠

鍋倉山

小沢峠

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上桑名川駅

上越市

ゆきだるま高原

①④

キュービットバレイ
センターハウス

菱ヶ岳

高瀬高原

ベルハウス

高瀬高原
キャンプ場

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

野々海峠

十日町市

松之山温泉

①⑤

大蔵寺高原
レストハウス希望館

山伏山

無印良品
津南キャンプ場

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

足滝駅

津南町

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

越後田中駅

Section-1	斑尾山頂～万板峠～袴岳～赤池	○参考タイム 約6時間※ ○歩行距離 8.5km※	○最高標高 1,382m ○最低標高 910m
Section-2	赤池～沼の原湿原～希望湖～毛無山～涌井	○参考タイム 約5時間※ ○歩行距離 10.7km※	○最高標高 1,022m ○最低標高 563m
Section-3	涌井～富倉峠～ソブの池～黒岩山～桂池(平丸峠)～仙ヶ峰登山口	○参考タイム 約7時間※ ○歩行距離 12.7km※	○最高標高 938m ○最低標高 563m
Section-4	仙ヶ峰登山口～小沢峠～鍋倉山～関田峠	○参考タイム 約6時間※ ○歩行距離 8.2km※	○最高標高 1,288m ○最低標高 830m
Section-5	関田峠～牧峠～宇津ノ俣峠～幻の池～伏野峠	○参考タイム 約6時間※ ○歩行距離 12.4km※	○最高標高 1,140m ○最低標高 970m
Section-6	伏野峠～須山峠～野々海峠～深坂峠～天水山	○参考タイム 約7～8時間※ ○歩行距離 12.65km※	○最高標高 1,151m ○最低標高 1,015m

※まだらお高原山の家から斑尾山頂、および天水山山頂から森の原駅までの歩行距離・時間は上記に含まれていません。

信越トレイルビジターセンター

信越トレイルには頼れる5つのビジターセンターがあります。季節ごとに化する自然環境やトレイルの状況など最新情報を事前にこちらで収集して、トレッキングを安全にお楽しみください。信越トレイルオフィシャルマップや公式ガイドブックも各ビジターセンターで販売しています。



縮尺 1:25,000
 0 1km

情報コーナー P 駐車場 MTB レンタル バイク ラック 空気入れ



縮尺 1:8,000
 0 200m



体験 & ツアー情報

POWER DRIVE 117

カヤック
ラフティング



千曲川でのカヌーツアーのほか、千曲川でのラフティングツアー、北竜湖でのカヌー教室などを開催しています。
☎080-6540-2438
<http://www.powerdrive-r117.jp/>

アクティブ4

ラフティング



日本最長の信濃川をラフティングポートで下るアドベンチャーツアーを開催。参加者の体力にあったツアーを企画するので、体力に自信がなくてもOK。
☎090-2551-0107
<http://www.avis.ne.jp/~ondemand/active4/>

green field

SUP



SUPで奥信濃のウォーターフィールドを遊びつくす奥信濃 1day ツアーや、ゆったりリクルージングを楽しむ千曲川ツアーなどを開催。
☎090-4161-3134
<http://www.nozawagreenfield.com/>



体験 & ツアー情報

サンデープランニング アウトドアスクール

カヤック
ラフティング



リバーカヤック、ツーリングカヤック、カナディアンカヌーなど多彩なレッスンのほか、カヤックのレンタルも 40 種類約 150 艇と、豊富に揃っています。
☎026-258-2978
<http://www.sundayplanning.com>

ウクディ パドリングスクール

カヤック



日本セーフティカヌーイング協会 (JSCA) 公認のカヌースクール。小学生からご年配まで、安全に、楽しく、確実に上達がモットーです。
☎026-258-1005
<http://www.ucdi.net/>

一滴 Paddle & Mountain Guide

カヤック
SUP



野尻湖をはじめ千曲川・北信五岳の山々から日本各地のフィールドまで旅の提案とガイドをします。それに伴う講習も行っています。
☎090-4911-1114
<http://www.itteki-guide.com>

市町村名	施設名	・住所 ・電話番号	掲載 ページ	レンタ サイクル	インフォ メーション	水 提供	洗面所 提供	サイクル スタンド (4台)	工具 (ツール セット)	ポンプ (空気 圧計付)	WiFi	AC 電源	café	food	温泉
飯山市	飯山駅信越自然郷 アクティビティ センター	●飯山市大字飯山 ☎0269-62-7001	P.37・ 38	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
飯山市	高橋まゆみ 人形館	●飯山市大字飯山 2941-1 ☎0269-67-0139	P.14		●	●	●	●	●	●			●	●	
飯山市	道の駅 花の駅千曲川	●飯山市大字常盤 7425 ☎0269-62-1887	P.14・ 21・30	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	
飯山市	いいやま 湯滝温泉	●飯山市大字 一山字川押 1898 ☎0269-65-3454	P.14・ 21・30	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
飯山市	なべくら高原 森の家	●飯山市なべくら 高原柄山 ☎0269-69-2888	P.21	●	●	●	●	●	●	●	●		●		
飯山市	まだらお高原 山の家	●飯山市斑尾高原 11492-70 ☎0269-64-3222	P.6	●	●	●	●	●	●	●	●				
飯山市	POWERDRIVE R117 ギャロメベース	●飯山市大字照里 973-1 ☎080-6540-2438	P.14・ 30		●	●	●	●	●	●					シャワー ●
中野市	信州なかの 観光協会	●中野市中央 2-2-6 ☎0269-23-2211	P.22	●	●	●	●	●	●	●					
中野市	道の駅 ふるさと豊田	●中野市大字永江 2136 ☎0269-38-2277	P.19		●	●	●	●	●	●	●		●	●	
信濃町	信州しなの町観光 協会（黒姫駅）	●上水内郡信濃町 柏原 2692-39 ☎026-2555-3226	P.16		●		●	●	●	●	●				
信濃町	道の駅 しなの	●上水内郡信濃町 大字柏原 1260-4 ☎026-255-2900	P.13・ 16		●		●	●	●	●	●		●	●	
飯綱町	むれ温泉天狗の館、 オーガニック リゾート	●上水内郡飯綱町 川上 2755-345 ☎026-253-3740	P.7	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
飯綱町	サンクゼール	●上水内郡飯綱町 芋川 1260 ☎026-253-8002	P.7・17		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
山ノ内町	道の駅 北信州やまのうち	●下高井郡山ノ内町 大字佐野 393-2 ☎0269-31-1008	P.9	●		洗面所の 水なら 可	●	●	●	●	●		●	●	

「サイクルステーション」とは、サイクリングの途中で気軽に立ち寄ることができるサイクリストのための休憩スポットです。洗面所や水の提供、ポンプや工具の貸出など、サイクリストをサポートします。

市町村名	施設名	・住所 ・電話番号	掲載 ページ	レンタ サイクル	インフォ メーション	水 提供	洗面所 提供	サイクル スタンド (4台)	工具 (ツール セット)	ポンプ (空気 圧計付)	WiFi	AC 電源	café	food	温泉
山ノ内町	志賀高原 総合会館 98	●下高井郡山ノ内町 平穂 7148 ☎0269-34-3098	P.8				●	●	●	●	●				
山ノ内町	湯田中駅 風の湯	●下高井郡山ノ内町 平穂 3227-1 ☎0269-33-2133	P.23	●		洗面所の 水なら 可	●	●	●	●					●
山ノ内町	上林温泉 「猿座 Enza」	●下高井郡山ノ内町 平穂 1421-1 ☎0269-38-1736	P.23	●		▲ (混雑時 はむずか しい)	●	▲ (大きさ による)	●	●	●	●	●	●	
山ノ内町	奥志賀高原 アクティビティ センター	●下高井郡山ノ内町 奥志賀高原 ☎0269-34-2034	P.8	● (MTB)		●	●	●	●	●	●	●			
木島平村	道の駅 FARMUS 木島平	●下高井郡木島平村 大字上木島 38-1 ☎0269-81-4401	P.15・ 21・24		●	●	●	●	●	●	●		●	●	
木島平村	木島平村 観光交流センター	●下高井郡木島平村 木島 2548-1 ☎0269-82-2800	P.24		●	●	●	●	●	●	●			●	
木島平村	カヤノ平高原	●下高井郡木島平村 上木島字木島山 国有林 153 ☎0269-82-4404	P.11		●	●	●	●	●	●					
野沢 温泉村	野沢温泉 観光案内所	●下高井郡野沢温泉村 豊郷 9780-4 ☎0269-85-3155	P.21	●	●	●	●	●	●	●	●				
野沢 温泉村	長坂ゴンドラ 山頂駅(やまびこ駅)	●下高井郡野沢温泉村 豊郷 ☎0269-85-3166	P.11・ 28		●	●	●	●	●	●	●				
栄村	道の駅 信越さかえ	●下水内郡栄村大字 北信 3746-1 ☎0269-87-3180	P.10				●	●	●	●					
栄村	北野天満温泉	●下水内郡栄村郷 14655 ☎0269-87-2892	P.11				●	●	●	●				●	●
栄村	秋山郷 総合センター とねんぼ	●下水内郡栄村 大字堺 18281 ☎025-767-2202	P.11				●	●	●	●					
妙高市	妙高市観光協会 (妙高高原駅)	●妙高市大字田口 291-1 ☎0255-86-3911	P.18		●		●	●	●	●	●				
妙高市	妙高高原ビジター センター	●妙高市関川 2248-4 ☎0255-86-4599	P.7	● (電動 自転車)	●		●	●	●	●	●		● (ホットリス)	● (ホットリス)	

市町村名	施設名	・住所 ・電話番号	掲載 ページ	レンタ サイクル	インフォ メーション	水 提供	洗面所 提供	サイクル スタンド (4台用)	工具 (ツール セット)	ポンプ (空気 圧計付)	WIFI	AC 電源	café	food	温泉
妙高市	道の駅あらい	●妙高市大字猪野山 58-1 ☎0255-70-1021	P.18	● (電動 自転車)	●		●	●	●	●			●	●	
飯綱町	飯綱町観光協会 (牟礼駅)	●上水内郡飯綱町 大字豊野 4921-1 (牟礼駅内) ☎026-253-7788	P.17		●		●	●	●	●					
飯山市	いいやま北竜温泉	●飯山市大字瑞穂 7332-2 ☎0269-65-3121	P.8	●	●	●	●	●	●	●					●
飯山市	ぬくい自由気まま な仲間市	●飯山市大字市山 235-1 ☎080-1197-2959	P.21					●	●	●					
木島平村	ちきちきばんばん	●下高井郡木島平村 大字上木島 3278-244 ☎0269-82-2795	P.24					●	●	●					
木島平村	内山手すき和紙 体験の家 (サイクルスガレージ)	●下高井郡木島平村 穂高木島平村穂高 1143-3 ☎0269-82-4151	P.24					●	●	●					
山ノ内町	ホテルタキモト	●下高井郡山ノ内町 大字平穂 7149-16 ☎0269-34-2117	P.8					●	●	●					
中野市	Three (Mitz)	●中野市大字篠井 250-1 ☎0269-28-9022	P.9		●	●	●	●	●	●					
中野市	小野りんご園	●中野市吉田 1223 ☎0269-22-3745	P.22		●	●	●	●	●	●					
中野市	浅沼果樹園	●中野市大保 122	P.19		●	●	●	●	●	●					
中野市	マスニ農園	●中野市大字豊津 4277-5 ☎0269-38-3056	P.19		●	●	●	●	●	●					
中野市	市川果樹園	●中野市大字越 108 ☎0269-26-7092	P.15		●	●	●	●	●	●					
中野市	武六園	●中野市竹原 1060 ☎080-5145-7970	P.9		●	●	●	●	●	●					
中野市	ふくろや	●中野市中央 1-9-16 ☎0269-22-2021	P.22		●	●	●	●	●	●					

市町村名	施設名	・住所 ・電話番号	掲載 ページ	レンタ サイクル	インフォ メーション	水 提供	洗面所 提供	サイクル スタンド (4台用)	工具 (ツール セット)	ポンプ (空気 圧計付)	WIFI	AC 電源	café	food	温泉
中野市	シバクサ電器	●中野市小鷺 3-2 ☎0269-22-2322	P.22		●	●	●	●	●	●					
中野市	ゲストハウスかのか	●中野市大字金井 530 ☎0269-38-1622	P.22		●	●	●	●	●	●					
中野市	アイコ美術工芸社	●中野市大字岩井 603-1 ☎0269-38-0305	P.15		●	●	●	●	●	●					
山ノ内町	志賀グランドホテル	●下高井郡山ノ内町 大字平穂 7149-16 ☎0269-34-2202	P.8		●	●	●	●	●	●					
妙高市	ペンションぶ〜わん	●飯山市斑尾高原 64 ☎0269-64-3316	P.19		●	●	●	●	●	●					
中野市	3RD Cafe & More	●中野市三好町 2-4-28 ☎0269-27-4138	P.22		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
信濃町	サンデープランニング ゲストハウス LAMP	●信濃町野尻 379-2 ☎026-258-2978	P.31		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
野沢 温泉村	コンパスハウス	●野沢温泉村豊郷 6463-15 ☎0269-67-0224	P.21	●	●	●	●	●	●	●		●			
信濃町	レストラン フレンドリー	●上水内郡信濃町古 海 4437-1 ☎026-258-3085	P.31		●	●	▲ 公衆 トイレ	●	●	●		●	●	●	
木島平村	ペンション アウラ	●下高井郡木島平村 上木島 3477-2 ☎0269-82-4383	P.24	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
飯山市	上松商会 (自転車店)	●飯山市大字飯山 989 ☎0269-62-2730	P.21	●	●	●	●	●	●	●		●			
飯山市	レストラン ペンティクトン	●飯山市大字豊田 6543-1 ☎0269-65-4611	P.21		●	●	●	●	●	●			●	●	
飯山市	戸狩観光協会 (戸狩温泉)	●飯山市大字豊田 6356-2 ☎0269-65-3161	P.21				●	●	●	●					●



NAGANO モビリティ しんえつしぜんきょう 信越自然郷

「NAGANO モビリティ」とは、長野県の山岳高原を中心とした豊かな自然環境を活かし、トレッキング・サイクリング・カヌー等のアクティビティによって自然環境の中を移動すること自体を楽しむ観光スタイルです。信越自然郷エリアでは、365日いつでも快適にアクティビティスポーツで旅ができる環境づくりに取り組んでいます。

北陸新幹線飯山駅内に「信越自然郷 飯山駅観光案内所」「信越自然郷 アクティビティセンター」がOPENしました。ここでは、バイク（自転車）のほかウェアやトレッキングシューズ・デイバックやトレッキングポールなどのレンタルができます。また、信越自然郷アウトドア事業者の紹介やツアーカウンターとしても利用され、手ぶらでお越しになってもさまざまなアウトドアを楽しむことができます。

北陸新幹線 飯山駅



信越自然郷 飯山駅観光案内所

飯山市の観光情報だけでなく、飯山駅を基点とした9市町村の観光エリア「信越自然郷」の広域観光案内を行っています。また、カウンター席に設置されているタブレット端末でも、周辺情報が入手できます。

営業時間 9:00～18:00（4月～10月）、9:00～17:00（11月～3月）
定休日 無休
問合せ ☎0269-62-7000

※飯山駅観光案内所は、JNTO 認定外国人観光案内所（カテゴリー 2）です。



施設情報

宿泊施設の紹介・予約

信越自然郷の提携宿泊施設の紹介・予約をします。部屋タイプや宿泊設備など、お客様のご希望に応じて予約まで承ります。

「ふるさと案内人」の手配

飯山をよく知る案内人と町なかを歩くと、地元の自然・文化・歴史などを知ることができ、より町の魅力を感じることができます。飯山駅から始まる歩く旅を楽しみませんか。

チケット販売

飯山駅から各方面に運行している長電バスの回数券やお得なチケット、その他イベントのチケット等を扱っています。詳しくはスタッフにお問い合わせください。

宅配サービス

荷物をここから配送することができます。また、12時までにカウンターに荷物をお預けいただくと、18時までに当日の宿泊施設まで荷物をお届けする「信州手ぶら便」というサービスも提供しています。「信州手ぶら便」の利用料金等の詳細はお問い合わせください。

情報提供タブレット

信越自然郷や飯山駅周辺のグルメ情報等を提供するタブレット端末を設置しています。無料でご利用いただけますので、ご自由にお使いください。



二次交通案内

飯山駅から信越自然郷の各観光スポットへ便利なバスが運行しています。時刻表や路線について最新情報を提供しています。

大型ディスプレイ（デジタルサイネージ）

観光案内所内には大型ディスプレイが設置されており、信越自然郷に関する映像やイベント情報、交通情報等を発信しています。

無料 Wi-Fi・コンセント

飯山駅観光交流センター内では無料でWi-Fiやコンセントを利用することができます。観光案内所のハイカウンターには、コンセントも設置されていますので、パソコンやタブレットを持ち込んで、情報の収集や作業を行うことが可能です。※Wi-Fi利用によるセキュリティは各自の責任においてご利用ください。



手荷物預かり

コインロッカーに入りきらない大きな荷物をお預かりすることができます。

お土産コーナー

信越自然郷エリア内で作られた伝統工芸品や木工製品等のお土産、地域に関連した書籍が充実。季節ごとの商品や、観光案内所の限定品もあるのでお見逃しなく。



信越自然郷 アクティビティセンター

SHINETSU-SHIZENKYO ACTIVITY CENTER

信越自然郷の山岳高原や河川など自然の中で、楽しむことのできるアクティビティやアウトドアの情報提供、ツアーの手配、講習会の実施、自転車やトレッキング等のアクティビティ関連商品のレンタルを行う施設です。

営業時間 9:00～18:00（4月～10月）、9:00～17:00（11月～3月）
定休日 無休
問合せ ☎0269-62-7001
HP <http://www.shinetsu-activity.jp/>



アクティビティのご紹介



サイクル

山々に囲まれ、のどかな田園が広がる風景の中、フラットで乗りやすいロードバイク向けの公道や、ヒルクライマーに挑戦的な峠道、寺巡りの街中サイクリングなどバリエーション豊富でサイクリングに最適です。



ウィンタースポーツ

野沢温泉、志賀高原、妙高高原はじめ、エリア内には豊富なパウダースノーで楽しめる22のスキー場があります。



登山、トレッキング

日本を代表するロングトレイルの信越トレイルや北信五岳、秋山郷のシンボル苗場山への玄関口です。登山前の情報収集にご利用ください。



ウォータースポーツ

日本一の長さを誇る千曲川でのラフティングやカヌー、静かな森に囲まれ四季を通じて楽しめる野尻湖、雪解けの清らかな水での溪流釣りなど水遊びも充実！



トレイルランニング

豊かな森の中の新緑トレイルや色鮮やか紅葉トレイルなど気持ちよく走れるトレイルが豊富にあります。大会やイベントも多く開催されています。



アクティブスポーツ

気持ちのよい自然のフィールドは、ノルディックウォーキングやヨガをはじめ、ファミリーで楽しめるキャンプやBBQなど、楽しいアクティビティが盛りだくさん。

アクティビティ用品のレンタル

SHINETSU-SHIZENKYO
ACTIVITY CENTER

信越自然郷アクティビティセンターでは、快適なサイクリングができるロードバイクから街乗り自転車までレンタル自転車が充実しています。また、トレッキング、キャンプ、ウィンタースポーツ、そのほかさまざまなアクティビティに対応するレンタル品をご用意しています。

問い合わせ ☎0269-62-7001 (信越自然郷アクティビティセンター)
HP <https://www.shinetsu-activity.jp/>
住所 長野県飯山市大字飯山771-1 飯山駅 1F



レンタルギア一覧

※当日カウンターにて申し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。 ※一部保証金をお預かりするギアもあります。

自転車

 ●ロードバイク (ヘルメット付き) サイズ M、L 料金 半日/2,000円、 1日/3,000円	 ●クロスバイク (ヘルメット付き) サイズ S、M、L 料金 半日/1,000円、 1日/1,500円	 ●マウンテンバイク (ヘルメット付き) サイズ S、M 料金 半日/1,000円、 1日/1,500円 ※子ども用もご用意しています。
--	--	--

登山用品・キャンプ用品

 ●レインウェア (上下セット) サイズ 男性用 S、M、L、 XL / 女性用 XS、S、M、L 料金 1,000円 ※子ども用もご用意しています。	 ●トレッキング シューズ サイズ 男性用 25-29cm / 女性用 22-26cm 料金 1,000円 ※子ども用もご用意しています。	 ●バックパック サイズ 20ℓ、40ℓ、60ℓ 料金 1,000円
 ●テント (3シーズン用) サイズ 1人用、2人用 料金 1人用1泊3,000円 ~ / 2人用1泊4,000円~ ※以降1泊ごとに+1,000円	 ●寝袋 (ライナー付き) サイズ ~ 183cm 料金 1泊2,000円~ ※以降1泊ごとに+1,000円	 ●ポール サイズ ワンサイズ 料金 500円

ウィンタースポーツ用品

 ●スノーシュー サイズ ワンサイズ 料金 半日1,000円、 1日1,500円 ※子ども 用もご用意しています。	 ●スノーシューセット (スノーシュー・ブーツ・ストック) サイズ ワンサイズ 料金 3,000円	 ●エアボード サイズ ワンサイズ 料金 1,000円
---	---	---

その他のレンタル用品

- | | | |
|--|--|--|
| <p>【自転車用品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●シティサイクル ●折り畳みバイク ●タンDEM自転車 ●ファットバイク ●キッズトレイラー ●ヘルメット ●輪行バッグ ●乗用車用自転車車載キャリア | <p>【スノースポーツ用品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スパッツ ●スノーサーフボード ●長靴 ●防寒ブーツ | <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ノルディックウォーキングポール ●ヨガマット ●ジェットボイル
(アウトドア用バーナー) ●GO PRO (アクションカメラ) |
|--|--|--|

◇サイクリングを楽しもう



長距離のツーリングならロードバイク、河原や林道などオフロードで遊ぶならマウンテンバイクなど、自分好みのスタイルで楽しめる自転車。速乾性の高いウェアを身に付け、ヘルメットは必ず着用しましょう。サイクルステーションを活用すれば、便利で快適な旅が実現します。



マナーと注意事項

- 交通ルールを遵守 (左側通行、車道走行、ヘルメット着用、トンネル内での前後のライト点灯など) し、安全走行に努めましょう。
- 車間距離をとり、前方・後方ともよく注意して走りましょう。
- 自転車はブレーキ・タイヤ空気圧、ギア、反射板などを点検・整備されたものに乗りましょう。

◇トレッキングを楽しもう

緑の中を歩いて深呼吸するだけで、心も体もリフレッシュできる登山やハイキング。体力にあわせて自分のペースで楽しめるのも魅力です。ただし日帰り登山といっても、事前に下調べをしっかりと行い、登山用のウェアやギアなど、きちんとした準備を怠らないことが大切です。信越自然郷アクティビティセンターなどで、レンタルを利用するのも良いでしょう。



マナーと注意事項

- 夏山でも遭難の危険があります。早出早着を心がけ、雨具・防寒具・ヘッドランプなど必要な装備をお持ちください。
- 貴重な植物を踏みつけないようにしましょう。トレッキングポールを使用する場合は先端にキャップをつけて山にやさしいトレッキングを心がけましょう。
- 事前に山の情報を集め、無理のない計画を立てましょう。
- 登山届は必ず提出し、最寄りのビジターセンターや家族・友人に計画を伝えるようにしましょう。

◇カヌー・カヤックを楽しもう



水面をすいすい進むカヤックは、夏に人気のアクティビティ。夏なら速乾性のある生地シャツ・ショーツを着用し、足元は専用シューズか、かかとを固定できるタイプのサンダルを選びましょう。安全のためライフジャケットは必須です。初めてならまずは体験会などでスキルを身に付けましょう。



マナーと注意事項

- 前方で釣り客を見つけた時は必ず声をかけ、十分注意して通過しましょう。
- 倒木、護岸、ブロック、堰堤などの人工構造物には十分注意しましょう。
- 地域の天気 (特に上流域) や川の特長などを事前に調査し、増水時、強風時などの悪条件でのカヌーイングはやめましょう。
- 駐車場・進入路のルールを守りましょう。