

信越自然郷 CYCLING GUIDE MAP



JAPAN
ECO
TRACK

ジャパンエコトラック 千曲川周遊 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センター(SAC)

アウトドアの情報提供、アクティビティツアーの紹介手配、
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

シティバイク	-----	半日 : 1,500 yen / 1日 : 2,000 yen
電動シティ/折畳みバイク	-----	半日 : 2,000 yen / 1日 : 2,500 yen
クロスバイク	-----	半日 : 2,000 yen / 1日 : 3,000 yen
電動クロスバイク	-----	半日 : 3,000 yen / 1日 : 4,000 yen
マウンテンバイク	-----	半日 : 2,000 yen / 1日 : 3,000 yen
ロードバイク	-----	半日 : 3,500 yen / 1日 : 4,500 yen

* レンタサイクル利用者はヘルメット無料貸出
その他の車種/アウトドア用品のレンタルあります。お気軽にお問い合わせください。

ACCESS

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

乗り捨てができるサイクルステーション

レンタサイクルは下記ステーションに乗り捨てが可能です。
※事前の連絡と返却手数料 2,000 円のお支払いが必要です。

MAP PICTOGRAPHS	
<p>レンタサイクルあり</p> <p>★ 平坦なコースでかんたんにいけます</p> <p>★★ やや距離と登り坂あります</p> <p>★★★ 山越えありのチャレンジコース</p>	<p>まだらお高原 山の家</p> <p>標高 1000m の高原ライド！往路はバス、復路は自転車でも難易度★</p>
<p>いいやま湯滝温泉 (上境駅ちかく)</p> <p>千曲川を望む露天風呂あり、お食事あり、帰りは楽々 JR 飯山線利用も</p>	<p>なべくら高原 森の家</p> <p>ブナ森の散策や、森のカフェでくつろげる。コテージでお泊りも</p>
<p>野沢温泉 観光案内所</p> <p>源泉かけ流し！13か所の外湯巡り、お帰りは公共バスあり</p>	<p>道の駅 FARMUS 木島平</p> <p>ランチあり、デザートあり、直売所あり、村のおいしいもの調達はこちらで</p>
<p>野沢温泉 観光案内所</p> <p>源流の森をサイクリング & 野尻湖ウォーターアクティビティも充実</p>	<p>妙高高原観光 案内所 (妙高高原駅)</p> <p>越後富士「妙高山」の勇姿に抱かれながら山麓を賢くライド</p>
<p>しなの町観光案内所 (黒姫駅)</p> <p>癒しの森をサイクリング & 野尻湖ウォーターアクティビティも充実</p>	<p>山ノ内町観光連盟 (湯田中駅)</p> <p>湯田中洗温泉郷のゲートウェイ、帰りは長野電鉄で長野駅へ直結</p>
<p>飯網町観光案内所 (牟礼駅)</p> <p>春は果樹園の花、夏は高原の風、北信五岳を望むビューポイントも</p>	<p>山ノ内町観光連盟 (湯田中駅)</p> <p>湯田中洗温泉郷のゲートウェイ、帰りは長野電鉄で長野駅へ直結</p>

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。

雪国の信号
この地域では信号が消火栓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。豪雪地ならではの風景です。

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方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と楽しいものです。このイラストはもんぺ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。

**1 信越自然郷
アクティビティセンター**
スタートはここ！アウトドアのレンタル、ウォーターアクティビティからトレッキングまでツアーのご案内、ご予約も承ります。

2 仁王門
明治45年ご開帳時、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。

**3 飯山手すきと紙
体験工房**
「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〜)

4 正受庵
臨済宗中興の祖といわれる白隠禪師を弟子に持つ、道鏡慧端(正受老人)が終生を過ごした庵。凛とした空気感は今でも残されています。

5 飯山シャンツェ
街中にスキージャンプ台があるのはスキー競技が盛んな地域ならではの！夏もスキージャンプの練習風景を見ることが出来ます。

6 仏壇通り(雁木通り)
お寺と仏壇店が軒を連ねるこの通りでは、歴史と信仰の城下町の風情が感じられます。降り止まぬ雪から人々を守ってきた雁木も豪雪地帯ならではの文化です。

**7 七福神巡り・
寺巡り遊歩道**
七福神のお寺を巡って、御利益にあやかりながらの散策も！飯山観光案内所、寺巡りお休み処奥信濃、伝統産業会館で購入可能な専用色紙に御朱印を集めて旅の思い出に。

8 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。

**9 寺巡りお休み処
奥信濃**
飯山仏壇の特徴の一つ、金箔の美しさを堪能できる「純金極楽トイレ」は無料でご利用できます。伝統工芸品の展示や郷土の土産品なども取り揃えあり。

↑至 戸狩追原

飯山街地 MAP

飯山城址公園 10
飯山のすべてを見渡せます。その眺望こそ、戦国の時代城主がここに城を築いた理由です。東面を千曲川に守られ、南北は狭く、西面は山と神社仏閣に守られているよう。

飯山線の踏切 11
かわいいローカル線が走っていく様子を見ることが出来ます。

1. 信越自然郷アクティビティセンター(駅1F)
2. 仁王門
3. 飯山手すきと紙体験工房
4. 正受庵
5. 飯山シャンツェ
6. 仏壇通り
7. 寺巡り遊歩道
7. 七福神巡り・寺巡り遊歩道
8. 高橋まゆみ人形館
9. 寺巡りお休み処奥信濃
10. 飯山城址公園
11. 飯山線の踏切

MAP PICTOGRAPHS

- 立ち寄りスポット
- 駅
- 寺院
- トイレ
- CS 信越自然郷サイクルステーション
- 自転車歩行者道標識

・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。

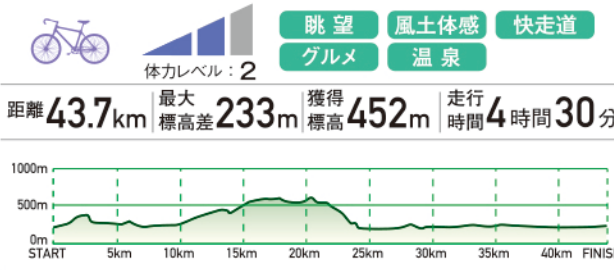
網切橋の欄干
上杉謙信公が、敵から逃れるために、自軍が渡った後に渡し舟の綱を切り落としたという伝説の残る橋です。橋の欄干は、その伝説にちなんで大綱を模したデザイン。

千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート

3-12



信越トレイルが延びる関田山脈に沿って、里山風景の中をなべくら高原へ。千曲川まで一気に下れば、川沿いの眺望が広がるルートが続きます。

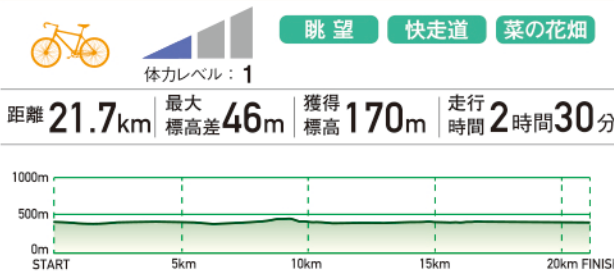


千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート

3-13



堤防沿いのルートから千曲川と北信の山々を一望できる絶景ルート。春には一面の菜の花畑を眺めることができます。勾配が少なく、ファミリーでも楽しめます。

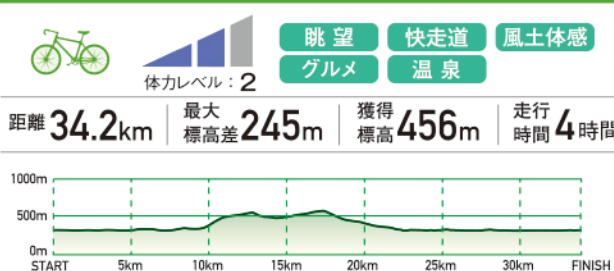


千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート

3-14



全国的にも珍しい飯山の仏壇通りや歴史と文化が息づく野沢温泉の温泉街。四季折々の風景が写りこむ北竜湖など歴史と自然をめぐれるルートです。



レンタル (自転車)
 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001
 上松商会(自転車店) ☎0269-62-2730
 道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201
 コンパスビレッジ ☎0269-67-0224
 なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888

森の家 プナ林

なべくら高原・森の家周辺の美しいプナ林を気軽に楽しめる遊歩道が整備されています。森林ヨガの体験も。
 ☎0269-69-2888
 (なべくら高原・森の家)



案内表示(ピクトグラム)
 自転車用案内表示(ピクトグラム)が整備されています。次のポイントまでの距離、方向を示すタイプ、進行方向を示すタイプなどがあり、地図を覗かなくても安全にサイクリングを楽しめます。



千曲川堤防ロード
 千曲川の左岸、右岸は共に気持ちの良いサイクリングコース。桜や菜の花を眺めながら走ることができます。
 ☎0269-62-7001
 (信越自然郷アクティビティセンター)



仏壇通り
 雪国文化のひとつ「雁木」が見事な通りの両側に仏壇店が軒を連ねる珍しいスポット。寺巡りも楽しめる。
 ☎0269-62-7000
 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



START FINISH

千曲川周遊 戸狩温泉・なべくら高原サイクリングルート 3-12

千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート 3-13

千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート 3-14

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)
 情報 コーナー 無料 駐車場 CS 信越自然郷 サイクル ステーション バイク ラック 空気 入れ 工具 トイレ 給水所

セブンイレブン 飯山静間店 CS 24

いいやま ぶなの駅 CS 11

縮尺 1 : 65,000



野沢温泉スポーツ公園
 2017年に野沢温泉スキー場日影エリアにオープンした、ファミリー・仲間・みんなで楽しめるアクティブなスポーツ公園。
 ☎0269-85-2623
 (野沢温泉スポーツ公園)



野沢温泉
 全て源泉かけ流しの外湯が13か所。足湯もあります。立ち寄りスポットに迷ったら観光案内所へどうぞ。
 ☎0269-85-3155
 (野沢温泉観光案内所)



神戸の大イチョウ
 樹齢500年超と伝えられる高さ36mの神戸(ごうど)の大イチョウ。新緑の頃と金色に染まる秋の美しさは格別。
 ☎0269-62-7000
 (信越自然郷 飯山駅観光案内所)



道の駅 FARMUS木島平
 地粉を使った名水火口そばや村内産ミルクを使用したジェラートなど、休憩処、食事処として人気のスポット。
 ☎0269-62-2201
 (FARMUS木島平)

