

信越自然郷

CYCLING GUIDE MAP



ジャパネコトラック 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ーセンター(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 : 1,000 yen / 1日 : 1,500 yen
キッズマウンテン / キッズファットバイク	-----	半日 : 1,000 yen / 1日 : 1,500 yen
クロス / マウンテン / 電動シティバイク	-----	半日 : 1,500 yen / 1日 : 2,000 yen
電動クロス / タンデムバイク	-----	半日 : 2,000 yen / 1日 : 3,000 yen
ロード / ファットバイク	-----	半日 : 2,500 yen / 1日 : 3,500 yen
電動マウンテンバイク	-----	半日 : 3,000 yen / 1日 : 4,000 yen

* 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			
名古屋	中央線特急しなの 180 分	長野	北陸新幹線 / 飯山線	飯山
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 1,000 円のお支払いが必要です。

★ 平坦なコースでかんたんにいける ★★ やや距離と登り坂あります
★★★ 山越えありチャレンジコース

いいやま北竜温泉 文化北竜館 湖畔の宿泊施設で、お蕎麦ランチ & 眺望抜群日帰り温泉も 	まだらお高原 山の家 標高 1000m の高原ライド！ 往路はバス、復路は自転車で難易度★ 	道の駅 花の駅 千曲川 幅広道路で安心サイクリング、飯山イチオシのお土産品はこちら
いいやま湯滝温泉 (上境駅ちかく) 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 	なべくら高原 森の家 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 	道の駅 FARMUS 木島平 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
野沢温泉 観光案内所 源泉かけ流し！ 13 か所の外湯巡り、お帰りは公共バスあり 	栄村震災復興祈念館 絆 (森宮野原駅) 千曲川と JR 飯山線と並走する絶景ルート、更なる体力で秘境秋山郷へ 	妙高高原観光案内所 (妙高高原駅) 越後富士「妙高山」の勇姿に抱かれながら山麓を贅沢ライド
しなの町観光案内所 (黒姫駅) 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 	飯綱町観光案内所 (年礼駅) 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 	湯田中駅ガイドセンター (湯田中駅) 湯田中渋温泉郷のゲートウェイ、帰りは長野電鉄で長野駅へ直結

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。

レンタサイクルあり

信越自然郷 アクティビティーセンター
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ー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。

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。

飯山手すき和紙体験工房
『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～)

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。

飯山ジャンツェ
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！ 夏もスキージャンプの練習風景を見ることが出来ます。

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。

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。

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。

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。



MAP PICTOGRAPHS

- 立ち寄りスポット
- 寺院
- 駅
- トイレ

- ・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

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。



