

長野市



いい  
飯

づな  
綱

高

原



i i z u n a k o g e n

自然の恵みあふれる  
爽やかな高原



(一社)飯綱高原観光協会

掲載情報は2021年3月現在のものです。

# アウトドア いづなの自然をいろいろなカタチで感じてみる。

## 飯綱高原キャンプ場

ログキャビンやバンガロー、そしてテントサイトも充実。炊事場や水洗トイレも装備。快適で清潔なキャンプが楽しめます。

営業期間／4月下旬～9月下旬

## 小天狗の森

林に溶け込む木製遊具がいっぱい。子供達に大人気のフィールドアスレチックが無料で楽しめます。遊具には、「信玄の棒道」や「飯綱参道」など地域ゆかりのユニークな名前が付いています。

**MAP B-4** ■お問い合わせ 飯綱高原キャンプ場 ☎080-8777-1440  
URL <https://camp.eternal-story.com/>

## BBQ〈バーベキュー〉

キャンプ場設置の野外炉で日帰りバーベキューを楽しむことができます。

営業期間／4月下旬～9月下旬  
施設使用料／中学生以上ひとり100円



## フォレストアドベンチャー・長野 **MAP B-4**

大座法師池の上空150m以上にわたり滑空するジップスライドを4本楽しめます。

営業期間／4月下旬～11月末  
施設使用料／通常 3,800円

※小学生4年生以上もしくは身長140cm以上  
体重130kgまで

電話予約／080-7843-8680

## 飯綱高原乗馬倶楽部

**MAP C-4**

ビジターでも気軽にご利用いただけます。創業以来多くの優秀な馬術競技選手を輩出しています。基本は会員制です。

☎026-239-3135



## 芋井マレットゴルフ場

**MAP B-4**

爽やかな高原でマレットゴルフを楽しみませんか？  
コース使用料は無料です。

用具レンタル料/100円

(スティック1本・ボール2個)

園飯綱高原観光協 ☎026-239-3185



## 飯綱オフロード自転車練習場

**無料 MAP B-4**

マウンテンバイク大好き人間、集まれ! せっかくのバイク性能も町集りだけではもったいない。腕を磨くには絶好のフィールドです。

園デイ・ダウンバイク ☎026-283-7580



体験時間／4～11月 10時・13時・15時

定休日／月・火

園北村 ☎080-8001-9090

ゴルフも充実

## 長野カントリークラブ **MAP A-3**

昭和40年開場の歴史あるゴルフ場。標高1120mの景観は雄大。[27ホール／パー108／10,338ヤード]

☎026-239-3100



## 長野京急カントリークラブ **MAP D-1**

飯綱高原の自然を生かした眺望のよい18ホール。透水性、保水性のバランスに優れ、冬場の寒さにも強いグリーン。[18ホール／パー72／7,045ヤード]

☎026-239-1025

自然は子どものミュージアム

## 冒険あそびの森

**MAP D-2**

Bouken Asobi no Mori

子供時代に誰しも体験してほしい遊びや活動が一年を通じて行える、野外体験のチルドレンミュージアムです。



☎026-239-3301

料金(1日)／小学生以上 500円・幼児 300円  
(2歳以下 無料)

冬ならではの楽しみ! スキー&スノーシュー

## スノーシューレンタル **MAP D-1**

真冬の飯綱高原、白銀の大自然の中をスノーシューで散策してみませんか？

レンタル期間／12月中旬～3月中旬

レンタル料(1日)／1足 500円

営業時間／9:00～15:00

(飯綱高原観光協会にて貸出返却)

※ストックはご用意ください。  
※大座法師池の氷上は危険ですので、歩くことができません。

園飯綱高原観光協会  
☎026-239-3185



# 体験・アート ここでしか味わえない、充実した時間。

世界に一つだけのオリジナル作品を!

## 陶工房 楽 RAKU (要予約)

バードライン沿いの古民家で、四季折々の風景を楽しみながら陶器作りの体験を。



体験時間／4～11月 10時・13時・15時

定休日／月・火

園北村 ☎080-8001-9090

大自然は驚きの発見がいっぱい。

## 飯綱高原・食農体験イベント (主催:NPO法人飯綱高原よっころしよ)

気軽に農作業やおいしい旬の食事を楽しみましょう!種まきから収穫、加工体験など、さまざまなイベントを開催しています。



〈例えば〉春…ジャガイモの植付けと山菜ランチ  
夏…そばの種まき、ジャガイモの収穫と農場バーベキュー  
秋…大根の収穫とそば打ち教室、野沢菜の収穫と漬物・煮豆講座  
※イベント開催日は順次お知らせします。要予約

園飯綱高原観光協会 ☎026-239-3185

## ボランティアガイド会

(年数回) 要予約

ボランティアガイドがご案内いたします。



園飯綱高原観光協会  
☎026-239-3185

# 登山 map

ファミリーや登山初心者、中高年の方も気軽に楽しめます。  
飯縄山に登って、より深く自然と向き合う。

萱ノ宮参道入り口  
(赤の鳥居)

登山道入り口  
至戸隠

カラマツ林の中を行く一直線の山道。幅2~3メートルのゆるやかな萱ノ宮神社参道

萱ノ宮鳥居

岩がゴロゴロしたセギ状の登山道。その黒い地肌は滑るので注意。雨の日は川となる。

ダケカンバ、アオモリトドマツなどの林が切れて、展望のすばらしいピークとなる。

菅の中に石地蔵の姿が50センチ

この方向から高妻、戸隠の眺望良。

至メノウ山

飯縄大権現のある飯縄神社奥宮(1909m)

飯綱町への下山路

飯縄山 1917m

小さな石の祠10個

分岐点

大きな岩の後ろを登って頂上へとあと一歩

## 十三仏縁起

十三仏とは死者の七七日の至三十三回忌を司る仏なり。当飯綱参道に我が九世端広聖麟和尚道標として、一不動より十三虚空蔵に至る十三仏を建立し現世未来の道標としたは誠に卓見にして仏意を得たるものというべし。発願爾来165年中に損失したるあり。今内山氏故事を憶いこれを探求したけれども無し。新たに阿闍、大日の如来を彫刻し安置することを発願幸い施主林氏を得てこの快挙を実現する。誠に善哉というべし。納欣快し些か九世和尚の縁に随し以て歎縁起文を草す。

文化13年(1817年)8月建立  
(昭和46年5月24日補填再建)  
発願主:長野市 内山五郎、施主:長野市 林信二郎  
後孫大晶三十一世大麟寛雄謹誌

一の鳥居から始まる穏やかな傾斜の登山コースです。十三の小さな石仏を道しるべに、頂上をめざしましょう。高山植物を愛でながら約160分歩くと、標高1,917mの山頂の絶景ポイントへ到着。ここから望む山々の景色は雄大です。北信五岳と称される5山のうち、戸隠山・黒姫山・妙高山・斑尾山が近くにそびえ、視線をのばせば北アルプス連峰が、空が晴れ渡れば富士山も見ることができます。

## グルメガイド

MAP	店名	電話番号	営業時間	定休日	インフォメーション
D-1	エルム	026-239-3009	11:00~20:00	火曜(冬季は月~木)	サイフォンコーヒー、手作りカレー、カラオケあり
B-2	カナダ屋	026-239-2831	12:00~14:00 17:00~20:00	不定期	美味しいステーキのお店 ご予約も受けます
B-2	カフェレストラン 野花	090-8683-6883 080-4932-0366	11:00~17:00	木曜	愛犬と一緒にテラスでお食事・おかわり自由のコーヒーと森林浴を
B-2	レストラン どりーむ	026-239-2501	8:30~16:00(冬季のみ)	冬季無休	名物は大盛揚げ焼きそば 冬季のみ営業
B-2	ブチレスト ムーミン	026-239-2219	11:00~16:00(変動あり・夜は予約にて)	不定休	手作りにこだわったお食事とデザートのお店です。
C-3	農場レストラン グリーンオアシス	026-239-2630	完全予約制 5名様より	無休	無農薬野菜と魚介類の美味しいメニュー
C-3	びあのカフェ ドルチェ	026-239-2200	11:00~17:00(平日)(水~日)	月曜日・火曜日(祝日は営業、冬季変更あり)	グランビアが自由に弾ける。スイーツとランチが楽しめるビアカフェです。
C-3	レストラン ココット	026-239-3096	12:00~14:30 LO	月曜日(祭日の時は火曜振替)	県内外にファンの多いハンバーグのお店です
B-3	そば処飯綱	026-239-2455	11:00~17:00 繁忙期は9:00~18:00	木曜 繁忙期は無休	石臼挽き蕎麦そばと山菜ときのご料理。手打ち生そばは全国発送承ります。
B-3	富士見の茶屋	026-239-2234	8:30~17:00	火曜(冬季休業)	大座法師池を眺めながらの絶品の手打ちそばを。各種丼物・たばこ・お酒・土産品も。
B-3	ジビエいづな	090-5202-4477	11:30~15:00(土・日・祝日)	月~金	地元産の野菜や山菜、ジビエチャーシューを使用したヘルシーラーメンのお店
B-3	四季の里信州	090-7007-4498	11:30~14:00(売切れ次第終了)	木曜(臨時休業有)	野菜たっぷりランチと手作りおやきのお店です
B-3	芋井の里・うんめえ市場	026-266-0525	8:30~16:00	火曜日	芋井産じゃが芋を使用した焼酎や新鮮な地元野菜の直売所です。
B-3	お山のお店(いづな農園)	026-266-0525	10:00~16:00(土・日・祝日)	月~金	地元産の焼きモロコシや焼き芋・本場韓国チヂミのお店です。
B-3	赤ちょうちん なか屋	026-239-2880	11:00~14:00・17:00~22:00(土・日・祝日) 17:00~22:00(平日)	不定期	自慢のから揚げとトルティーヤで食べ、飲み、歌いましょう。
B-4	ラーメン&焼肉 ピカイチ	026-239-1131	11:30~14:30 11:30~20:00(金・土・日)	水曜	ラーメン&焼肉。平日サービス有。辛さが選べる担々麺が1番人気です。
B-4	パティスリー トレゾア	080-3154-0266	11:00~18:00(夏季のみ)	月・火・水・日	飯綱湖畔のケーキカフェ お飲み物も充実

## 便利ガイド

B-3	(株)デベロッパーしなの	026-239-2311	8:00~18:00	年末年始、水曜(10~3月)	ガソリンスタンド
C-4	(株)エクセレント	026-239-2277	8:00~18:00	年末年始	土地選びから建築まで一貫して行っている地元企業。飯綱高原の気候を知り尽くしているため、安心の飯綱ライフを提案・応援してくれる。「飯綱高原はお任せください」
C-4	(有)ログ飯綱	026-239-2555	8:00~18:00	年末年始	
C-4	(株)飯綱観光開発	026-239-2676	8:00~18:00	年末年始	

駒つなぎ場  
10坪位の空地。冬登山の時のテント場に最適。

第十三虚空蔵菩薩

第十二大日如来

第十一阿闍如来

第十阿彌陀如来

第九勢至菩薩

第八観音菩薩

第七薬師如来

第六弥勒菩薩

第五地藏菩薩

第四普賢菩薩

第三文殊菩薩

第二釈迦如来

立看板

第一不動明王

飯縄山一の鳥居登山道

登山道入り口

飯綱登山口

飯綱

ウエストサイド

長野カントリークラブ

飯綱

一の鳥居苑地  
駐車場は一の鳥居苑地の駐車場をご利用ください。登山者は携帯トイレを利用してください。



入山にあたっては登山計画書を提出してください。

登山道には売店やトイレがありません。飯綱高原観光案内所で携帯トイレを販売しています。





# 飯網高原を歩こう!

飯網高原は折々の景色や動植物と出会えるトレッキングコースも充実しています。ゆっくり歩いて回れば、普段は見逃してしまうような風景にも出会えるはず。

お散歩気分でぐるりと一周コース!

## ①大座法師池一周コース 所要時間 25分



飯網高原の玄関口にあたる大座法師池は、四季折々の美しさで魅了する観光スポット。路線バスや自動車でも気軽に来て、池の周囲を散策できます。

## ②大谷地湿原一周コース 所要時間 20分



ミスバショウ、リュウキンカが咲きほこり、高原に遅い春の訪れを告げてくれます。視界を遮るものがなく飯縄山を一望できます。

## ③柳沢池一周コース 所要時間 40分



森の中を歩いて、柳沢池までの道を往復するコースです。野草ウオッチングが好きな方に人気です。

注目!!

### モリアオガエル

柳沢池のほとりは、国内でも有数のモリアオガエル生息地となっています。6月中旬頃には、木の葉に産み付けられたモリアオガエルの卵塊を観察できます。

## ④一の鳥居苑地一周コース 所要時間 30分



バードライン沿いの駐車場から、小高い丘を登ると、戸隠山や高妻山を臨む広場が待っています。レンゲツツジの群生も有名です。

## ⑤逆谷地湿原コース 所要時間 20分



一面に繁るミスゴケ類、そしてオオニガナやタチアザミなどの草花が咲き、ハラビロトンボが飛ぶ野生動植物の宝庫です。

## ⑥大谷地湿原～一の鳥居苑地コース 所要時間 1時間50分

所要時間  
1時間50分

大谷地湿原から信濃路自然遊歩道を歩いて、小さな柳沢池に寄り道。古道に戻って、飯縄山登山口、一の鳥居苑地まで比較的平坦で歩きやすい道です。

飯網高原周辺で  
出会える野草



# iizuna map



## 自然を歩く・走る きれいな風を感じて

飯網高原スキー場跡



富士見の茶屋  
シビエいづな  
四季の里信州  
芋井の里  
うんめえ市場  
お山のお店





至 信濃町

県道404号線

●長野県  
環境保全研究所  
飯綱庁舎



約2kmの自然散歩道や  
自然学習展示も見どころ

上蓑ヶ谷池

長野京急カントリークラブ

下蓑ヶ谷池

ミズゴケ

ミツガシワ

逆谷地湿地

⑤逆谷地湿原  
コース

蓑ヶ谷池

猫又池

●冒険あそびの森  
キャンプサイト

大池

飯縄山  
が一望

●冒険あそびの森

スパイラル

●スパイラル  
(長野冬季オリンピック  
ボブスレー・リュージュ競技会場)  
※平成30年(2018年)以降製氷休止

浅川ルーブライン

南グラウンド  
(アメリカンフットボール)  
よ農場

べんしよん遊山

飯綱東区

(株)エクセレント  
(有)ログ飯綱  
(株)飯綱観光開発  
飯綱高原乗馬倶楽部

至 善光寺

至 長野市街地

## イベントガイド

※2021年3月現在の予定

- 1月…長野県雪合戦選手権大会
- 2月…ゲレコン(飯綱高原DE婚活)
- 6月…〈5日〉飯縄山開き
- 8月…〈10日〉飯縄火まつり  
…各種定期コンサート
- 12月…〈下旬〉飯綱高原クリスマスジャズナイト



### 凡例

- |      |          |
|------|----------|
| 案内所  | 動植物の見どころ |
| 駐車場  | バス停      |
| トイレ  | ガソリンスタンド |
| 飲食店  | 絶景ポイント   |
| 宿泊施設 |          |



# 飯綱高原を走ろう!



飯綱高原の魅力を楽しめるのに、サイクリングはもってこいのアクティビティ。  
自転車での移動ならではの新しい発見があるかもしれません。

## MAP A-3 飯綱高原の 見どころとご宿泊のご案内は 「観光案内所」へ

### 飯綱高原ビジターセンター (一社)飯綱高原観光協会

大座法師池・小天狗の森駐車場  
手前に建つログハウスが、観光  
客をお迎える「観光案内所」  
です。お気軽にお立ち寄りくだ  
さい。旬の観光情報やご宿泊の  
お問い合わせもどうぞ!



TEL 026-239-3185 FAX 026-239-2934  
http://www.iizuna-navi.com 開館時間 9:00~16:00

## Bicycle Rental



観光案内所に隣接した「オ  
トナリハウス」ではレンタ  
ルサイクルを実施してい  
ます。  
電動アシスト付バイクなら  
多少の坂道でもスイスイ。  
今までにない爽快感を感  
じながら高原を巡ってみ  
ませんか?

## 電動アシスト付 レンタサイクル

坂道でも  
スイスイ!

### レンタサイクル価格表 (税込)

電動アシスト付バイク			
1名様料金	半日 (3時間以内)	1日 (9:00~16:00)	
大人	¥2,000	¥3,400	
中学生以下	¥1,500	¥2,600	

付属品



ヘルメット

半日/1日  
3時間以内  
9:00~16:00

無料

自転車 (電動アシスト無)			
1名様料金	半日 (3時間以内)	1日 (9:00~16:00)	
大人	¥1,000	¥1,800	
中学生以下	¥800	¥1,500	

### ご利用方法

①まずは電話で予約

☎026-239-3185

②自転車をレンタル

③無料サイクリングマップGET

飯綱を満喫いただき、  
返却はオトナリハウスへ。

※雨天の場合、貸出を中止することがあります。  
※利用者が多くご利用できない場合がありますので事前にお問い合わせください。

レンタサイクルご利用の方には  
無料サイクリングMAPプレゼント!



## サイクリングエリア MAP



## 宿泊ガイド

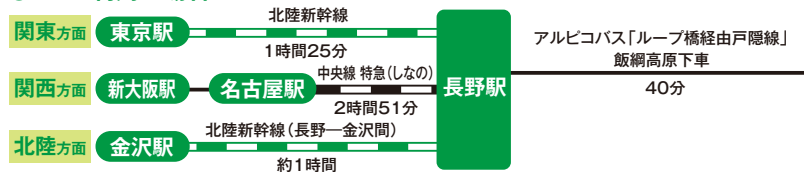
MAP	店名	電話番号	インフォメーション	住所
C-2	ホテル ARCADIA ~ふたつとない景色~	026-239-1122	善光寺から車で20分 長野市街地から一番近いリゾートホテル	長野市門沢5299
B-2	オテル アララット	026-239-2156	体育会系も大満足。スポーツ大好きオーナーの作る料理が美味しい宿	長野市上ヶ屋2471-944
C-4	ペンション 遊山	026-239-3351	気軽に使えるみんなの宿。お得なファミリープランの他、合宿にも対応いたします	長野市上ヶ屋2471-2998
C-3	ペンション ドルチェ	026-239-2200	別棟に音楽ホール(グランドピアノつき)があり、音楽家や音楽を学ぶ学生に人気です。	長野市上ヶ屋2471-2225
B-2	ペンション フォーレスト	026-239-2748	唐松林の中の家庭的な雰囲気のペンション。ゆっくりと癒しの時間をお過ごし下さい。	長野市上ヶ屋2471-2323
C-3	心と体いのちのセンター「水輪」	026-239-2630	大自然の中で、ゆったりと心と体を休め、いのちのエネルギーを高めてほしい。	長野市上ヶ屋2471-2198
B-3	小山学園	026-239-3186	専門学校の研修施設。学生が使っていない期間は山の家として一般にも開放しています。	長野市上ヶ屋2471-3187
B-4	ホテルアゼリア飯綱	026-239-2522	ファミリーやグループのご滞在、研修や各種行事などのご利用の他、日帰り入浴も。	長野市上ヶ屋2471-79
C-3	みんなの家	026-217-3450	「本来の自分に還る」ことを目的として、様々な合宿やイベントを行っています。	長野市上ヶ屋2471-2161
B-2	カナダ屋	026-239-2831	気楽に泊まれるお宿です。	長野市上ヶ屋2471-2339

# i i z u n a k o g e n

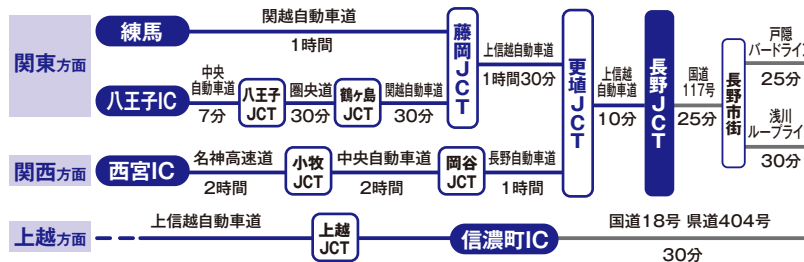


## ACCESS

### ●JRご利用の場合



### ●マイカーご利用の場合



## 飯綱高原



## お問い合わせ

### (公財)ながの観光コンベンションビューロー

〒380-0835 長野市新田町1485-1  
 長野市もんぜんぶら座4階  
 TEL.026-223-6050  
<https://www.nagano-cvb.or.jp>  
 e-mail:omotenashi@nagano-cvb.or.jp

### (一社)飯綱高原観光協会

〒380-0888 長野市上ヶ屋2471-84  
 TEL.026-239-3185  
 FAX.026-239-2934  
<http://www.iizuna-navi.com>  
 e-mail:iizuna-k@nan.janis.or.jp



ながの緑の葉を  
信都・長野市

この印刷物は、植物油インク  
を使用しています。  
2021.3

