

長野市

飯網高原

i i z u n a k o g e n

長野駅から車で30分。
標高1000mで遊ぶ、感動する、体験する。



<http://www.nagano-cvb.or.jp>
<http://www.iizuna-navi.com>

飯網高原の風が、

湖畔で
楽しむ休日

飯網高原キャンプ場 MAP B-4

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

BBQ 〈バーベキュー〉 MAP B-4

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

小天狗の森 MAP B-4

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「飯網参道」など地域ゆ
かりのユニークな名前が付いています。

■お問い合わせ 飯網高原キャンプ場 ☎026-239-3272

アウトドア

いづなの自然をいろんなカタチで
感じてみる。

飯網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! せつかくのバイ
ク性能も町乗りだけでは
もったいない。腕を磨くに
も絶好のフィールドです。
園ディ・ダウンバイシクル ☎026-283-7580

オートナリサーキット

MAP B-2

タイムアタックが楽しめる本
格派カートから子供用のカー
トまで、1周約700m、最大直線
長約100mのサーキットです。
営業期間／4月下旬～10月下旬の土・日曜・祝日、
10:00～16:00
園ラウディーレーシングファクトリー ☎026-263-7737

飯網高原乗馬倶楽部

MAP C-4

ビク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

ゴルフ場も充実

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1120
メートルの景観は雄大。
[27ホール/バー108/10,338ヤード]
☎026-239-3100

長野京急カントリークラブ MAP D-1

飯網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、冬の寒さにも
強いグリーン。[18ホール/バー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

子供時代に誰にも
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)

いづなはスポーツ合宿のメッカ

アメリカンフットボール MAP C-3

大座法師池の東にあ
る南グラウンドの夏は、
学生のアメフト合宿で
賑わいます。間近で観
戦してみましよう。

テニス MAP B-4

学生の合宿はもちろん、
一般の方もご利用い
ただけます。

園飯網高原観光協会 ☎026-239-3185

冬ならではの楽しみ! スキー&スノーシュー

飯網高原スキー場 MAP C-1

長野市街地から最も近い
スキー場として人気。冬季
オリンピックでは、モーグ
ル会場にもなりました。初
心者から中上級者まで、ス
キー&スノーボードを楽
しまおう!

☎026-239-2505
<http://www.iizuna-kougen.com/>

カンジキ手造り講習会

飯網高原の自然木を使って「マイカンジキ作り」に挑
戦し、できたカンジキをはいて大座法師池周辺を約1
時間はどトレッキングします。

料金(1日)／1000円 ※最少催行人員10名

園飯網高原観光協会 ☎026-239-3185

あるいてみよう

長野市街地からいちばん身近な高原として人気の飯網高原。さわ
やかな風が吹く、標高1,000メートルエリアで、豊かな自然を満喫
できるプログラムをご用意しています。

- ・春の自然観察(花・バードウォッチング等)
- ・秋の自然観察(紅葉・池めぐり等)
- ・夏のノルディックウォーキング
- ・カンジキ手造り講習会(右記参照)

園飯網高原観光協会 ☎026-239-3185





農業体験で
踏み出す一歩

飯綱高原で農業体験(主催 NPO法人よっこらしょ農場)

たのしい「農作業」をしましょう!
植え付けから収穫、料理講座など、さまざまな
イベントを開催しています。お気軽にご参加
ください。

〈例えば〉春…ジャガイモの植え付けと畑の教室
夏…ジャガイモ収穫とカレーランチ
秋…収穫の秋! いづな農家舎～大根の収穫とそば打ち道場

■お申込み・お問い合わせ
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。

大自然は驚きの発見がいっぱい。

薬草観察会(7月下旬)

(要予約)

県の自然観察員がご案内いたします。

高級メロンの契約栽培植付と収穫 (オーナー制度)

(要予約(4月末締切))

山菜採り・無農薬野菜収穫・キノコ狩り

自然好きオーナーとの季節の恵み収穫体験。(要予約)

直伝のアート&クラフト体験を!

身近な薬草で肌着やスカーフ染め体験

夢を形にしませんか? 染色と陶芸、どちらも体験
できる工房です。

体験乗馬

飯綱高原観光案内所となりで乗馬倶楽部のお馬(サダちゃん)が皆さんを待っています。
期間/5月～10月迄の土・日・祝日
11:00～15:00
料金/1回500円
※天候や体調の都合により休むことがありますので
事前にお電話にてご確認ください。

お料理の達人が、なぜか集まる飯綱高原。

高原の料理学校 (要予約) ※最少催行人員10名

ゆっくりと時が流れる高原での料理教室です。

お菓子作り体験 (要予約) ※最少催行人員10名

体験後の素敵なティータイムもお楽しみ。

森林セラピーとおいしい自然食メニュー

(年中無休) (完全予約制) ※最少催行人員10名

飯綱高原の宿に泊まり、最高の自然環境と料理を
満喫しましょう。

常設展 ギャラリー煉

- 生活空間に染まる
陶磁/三浦 勇
- 繊細さと大胆な技法で
ガラス工芸/柏原宏行
- 木が秘めた「力」を造形する
木工/永井武志
- 生活を創る鉄器
鉄/廣瀬 慎
- 大きな夢を小さな世界に!!
ジュエリーアクセサリー
横田隆二・久貝ひろみ
尾関真知子・馬場あづさ
- 多様な素材の特性と遊ぶ
金工/馬場忠寛

期間/5月～10月 土・日・祝日
10:00～17:00
平日も開催(平日は外出することがありますので、ご一報ください)

園ギャラリー煉 ☎026-239-2678(馬場)



音楽イベント

ペンションやロッジなどの
宿泊施設を拠点に小さなコ
ンサートが開催されています。
飯綱高原の音楽イベント情
報は、要チェックです。



のぞいてみよう!

MAP C-1

長野県環境保全研究所 飯綱庁舎

飯綱高原の自然のみならず、信州の自然を学
習することができます。
また庁舎周囲を取り囲む自然生態園は、ク
イズを解きながら周れる約1時間の自然観察路
を整備。夏休みには、研究員によるガイドや研
究所の展示解説なども行われます。

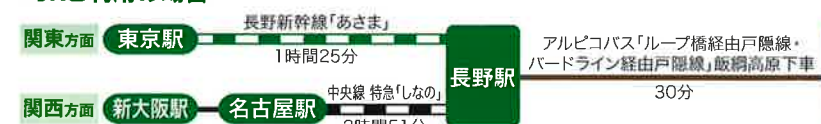


☎026-239-1031
開館時間/9:00～17:00
休館日/土・日・祝
(7・8月は開館の場合あり。要問い合わせ)
<http://www.pref.nagano.lg.jp/xseikan/khozen/>



ACCESS

●JRご利用の場合



●マイカーご利用の場合



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
<http://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@ngn.janis.or.jp



IIZUNA MAP

自然を歩く。
きれいな風を感じて。



- お散歩気分**
- ① 大座法師 飯綱高原の玄鳥折々の美しさで軽自動車で気軽に来
 - ② 大谷地湿 大谷地湿原、ミズバショウ、リミ春の訪れを告げ、縄山を一望でき
 - ③ 柳沢池一 森の中を歩いて、です。野草ウオッ
 - ④ 一の鳥居 大谷地湿原から、戸隠山や高妻山ツツジの群生も有
 - ⑤ 逆谷地湿 一面に繁るミズミなどの草花が映物の宝庫です。

- 自然の宝庫**
- ⑥ 大谷地湿 大谷地湿原から、柳沢池に寄り道一の鳥居地ま
 - ⑦ 飯綱池めぐり 大座法師池を起て、自然を満喫い野鳥や植物に

凡 例

案内所	バス停
駐車場	コンビニエンスストア
トイレ	ガソリンスタンド
動植物の見どころ	絶景ポイント
レストラン	案内板
宿泊施設	

TAXI タクシーをご利用の方は
長野観光タクシー 飯綱連絡所
TEL.026-239-3131

