信越（しんえつ）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

距離 65.2 Km

所要時間 38.0 時間

信越トレイル（袴岳付近）

Section-1	斑尾山頂～万坂峠～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)～仏ヶ峰登山口	○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	仏ヶ峰登山口～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～須川峠～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

※起点となる斑尾山頂から車道までの間の歩行距離・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。季節ごとに変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。

❶まだらお高原 山の家
長野県飯山市斑尾高原
TEL：0269-64-3222
営業期間 / 通年営業
●駐車場 50 台
●トイレ
●バス停

❷グリーンパル 光源荘
新潟県上越市板倉区
関田　光ヶ原高原
TEL：0255-78-4832
営業期間 / 冬期休業（11・5月）
●駐車場 20 台
●トイレ
●宿泊施設
●バス停

❸なべくら高原 森の家
長野県飯山市なべくら高原
TEL：0269-69-2888
営業期間 / 通年営業
●駐車場 36 台
●トイレ
●宿泊施設
●レストラン・食堂

❹キューピットバレイ センターハウス
新潟県上越市安塚区須川
雪だるま高原
TEL：025-593-2041
営業期間 / 通年営業
●駐車場 120 台
●トイレ
●宿泊施設
●レストラン・食堂
●バス停

❺大厳寺高原 レストハウス希望館
新潟県十日町松之山天水越
大厳寺高原
TEL：025-596-2556
営業期間 / 冬期休業（11・4月）
●駐車場 100 台
●トイレ
●宿泊施設
●レストラン・食堂

ⓘ信越トレイルビジターセンター　✚病院　▲宿泊施設　テントサイト

縮尺 1:125,000　0　5km

3 OPTION 野沢温泉 MTBフィールド（グリーンシーズン）

ゴンドラに自転車を載せ、山頂のやまびこ駅まで行くことができます。

野沢温泉村

日本スキー博物館

コース2

野沢温泉観光協会

ながさか（長坂ゴンドラリフト）
標高629m

長坂駅

長坂ゴンドラリフト

中間駅

コース1

コース4

コース3

やまびこ駅

やまびこ（長坂ゴンドラリフト）
標高 1,407m

- コース1 ゲレンデ内の緩やかな斜面とブナの原生林を走る高原コース
- コース2 急斜面が連続する中〜上級者向けコース（迂回路あり）
- コース3 コース①から分岐、中間駅へ走行するコース
- コース4 山頂直下からゴンドラ沿いに中間駅まで下るコース

問い合わせ：株式会社 野沢温泉　☎0269-85-3166

❶ 長坂ゴンドラ山頂駅（やまびこ駅）

施設 レンタル

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。

野沢温泉スキー場
☎0269-85-3166

縮尺 1:25,000　0　1km

情報コーナー　駐車場　バイクラック　空気入れ　工具　給水所

3 OPTION 野尻湖 カヤックフィールド

KAYAK

斑尾山と黒姫山に囲まれた標高654mの高原にある野尻湖は、ウォータースポーツに人気のスポット。ナウマンゾウ化石が出土した場所としても知られます。

▼野尻湖でのカヤックに関するお問い合わせ
信州しなの町エコツーリズム観光協会
☎026-255-3226

野尻湖ナウマンゾウ博物館
〒野尻湖局
野尻湖高原キャンプ場
藤屋旅館
琵琶島
池尻川
湖楽園キャンプ場
宇賀神社
桜ヶ崎
18
神山
竜宮崎
信濃町IC
上信越自動車道
サンデープランニング
野尻湖
砂間ヶ崎
赤川
しなの道の駅
大久保池
琵琶ヶ崎
東京YMCA野尻キャンプ場

3-21 千曲川 カヤックルート

KAYAK

中級　体力度：2　距離 12.4Km　所要時間 3時間

千曲川は日本一の大河で、飯山付近では水量も多く比較的リラックスしながら下れる場所が多いのが特徴です。菜の花の広がる公園やカヤック後の温泉など見どころたっぷり。

「信越自然郷アクティビティセンター」で、カヤックに関する情報提供、ツアーの紹介を行っています。詳しくはP.31をご覧ください。

カヌーポートは、カヤック・カヌーの出艇・入艇がしやすいよう整備したカヤックのための港です。

かみざかい
FINISH 湯滝橋 湯滝カヌーポート P
飯山線
野沢温泉村
柏尾橋
「柏尾橋東」
とがりのさわおんせん
P 柏尾カヌーポート
POWER DRIVE R117
117
常盤大橋
大関橋
「大関橋西」
しなのたいら
菜の花公園
「黄金石入口」
千曲川
「有尾」
水流の少ない時は右側通行を
飯山市
中央橋
木島平村
きたいいやま
飯山市役所
START いいやまカヌーポート P
「上町東」
いいやま
飯山赤十字病院

❶ いいやま湯滝温泉

カフェ レンタル 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。
飯山市大字一山字川押1898
☎0269-65-3454

❷ 道の駅千曲川

カフェ レンタル

春は桜づ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。
飯山市大字常盤7425
☎0269-62-1887

トイレ　病院　コンビニエンスストア（工具等）　WIFI　AC電源　café　food

サイクルステーション案内

「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台掛)	工具(ツールセット)	ポンプ(仏米バルブ空気圧計付)	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.31	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
飯山市	高橋まゆみ人形館		・飯山市大字飯山2941-1 ・0269-67-0139	P.18		●	●	●	●	●	●			●	●	
飯山市	道の駅千曲川		・飯山市大字常盤7425 ・0269-62-1887	P.18·27	●	●	●	●	●	●	●			●	●	
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.10·18·27	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
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.19	●	●	●	●	●	●	●			●		
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.6·17		●	●	●	●	●	●					
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.18		●	●	●	●	●	●					
中野市	信州なかの観光協会		・中野市中央2-2-6 ・0269-23-2211	P.20	●	●	●	●	●	●	●					
中野市	道の駅ふるさと豊田		・中野市大字永江2136 ・0269-38-2277	P.17		●	●	●	●	●	●	●		●	●	
信濃町	黒姫駅(信州しなの町エコツーリズム観光協会)		・上水内郡信濃町柏原2692-39 ・026-2555-3226	P.14		●		●	●	●	●	●				
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.13·14		●		●	●	●	●	●			●	
飯綱町	むれ温泉天狗の湯		・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.7·15		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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	●	●	●	●	●		●	●	

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台掛)	工具(ツールセット)	ポンプ(仏米バルブ空気圧計付)	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穏7148 ・0269-34-3098	P.9				●	●	●	●	●				
山ノ内町	湯田中駅　楓の湯		・下高井郡山ノ内町平穏3227-1 ・0269-33-2133	P.21	●		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穏1421-1 ・0269-38-1736	P.21	●		▲(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.9	●(マウンテンバイク)		●	●	●	●	●	●	●			
木島平村	FARMUS 木島平		・下高井郡木島平村大字上木島38-1 ・0269-81-4401	P.9·18		●	●	●	●	●	●	●		●	●	
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.22		●	●	●	●	●	●	●			●	
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.9		●	●	●	●	●	●					
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.19	●	●	●	●	●		●	●	●			
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.8·11·26	●	●	●	●	●		●	●				
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	北野天満宮温泉		・下水内郡栄村堺14655 ・0269-87-2892	P.10				●	●	●	●					
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	妙高高原駅(妙高市観光協会)		・妙高市大字田口291-1 ・0255-86-3911	P.16				●	●	●	●					
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.16				●	●	●	●					
妙高市	道の駅あらい		・妙高市大字猪野山58-1 ・0255-70-1021	P.16				●	●	●	●					

NAGANO モビリティ 信越自然郷

（しんえつしぜんきょう）

「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）のほかウエアやトレッキングシューズ・デイパ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
TEL 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おりますので、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
TEL 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渓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

市内の寺めぐりや菜の花ロードなど観光スポットを巡るのには自転車が最適です。街乗り自転車から快適なサイクリングができるロードバイクまで、レンタル自転車が充実しています。
また、トレッキング、ノルディックウォーキング、ウィンタースポーツ用のレンタル品もあり、各種アクティビティでご利用できます。ご希望に合わせて、信越自然郷エリアのレンタルショップのご紹介も行います。

3 信越自然郷
SHINETSU-SHIZENKYO

information

観光案内所

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

緊急連絡先

主な医療機関

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

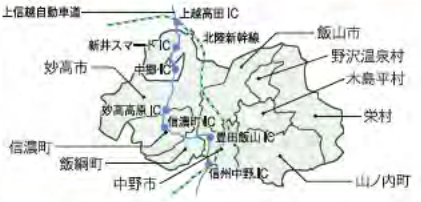
事故が発生した時

まずは「負傷者」と「安全確保」

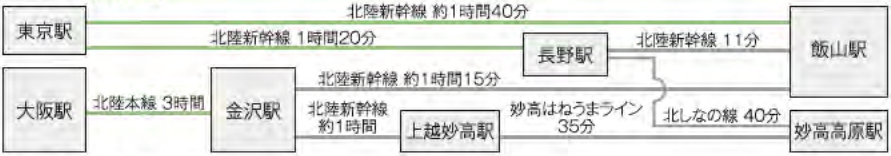
●負傷者がいる場合は何よりも先に救護し、119番に通報する。 ●小さな事故であっても、必ず「警察官」に来てもらって調書を書いてもらう。

119番（救急） 110番（警察） 118番（海上）

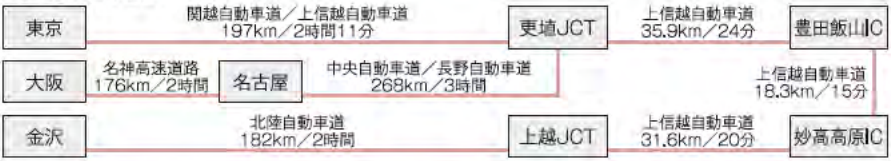
ACCESS アクセス



●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
発行：飯山市
TEL：0269-62-3111