

長野県・新潟県






信越自然郷


SHIN'ETSU-SHIZENKYO


豊かな自然とニッポンの伝統を
色濃く残す信越9市町村


3



 トレッキング 2 ルート	 サイクリング 16 ルート	 パドルスポーツ 1 ルート 1 フィールド	 複合 4 ルート	 スノーフィールド 6 フィールド
--	---	--	---	--

 県境の里山をめぐるロングトレイル
信越トレイル

 信越自然郷の高原を駆け抜ける
信越五高原ロングライドルート

 日本最長の川を下る
千曲川パドリングルート

他、全 23 ルート、7 フィールド





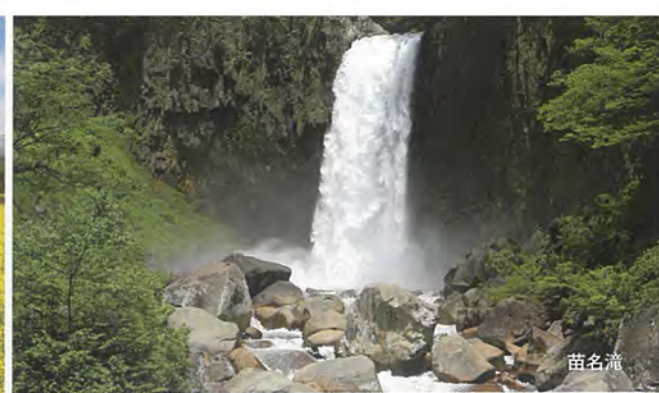
高社山と関田山脈



丹波郷



飯山市 菜の花公園



苗名流



飯山盆地と千曲川



シナノスイート(りんご)



天池

豊かな自然とニッポンの伝統を色濃く残す信越9市町村

上信越高原と妙高戸隠連山の2つの国立公園にまたがる山岳高原エリア「信越自然郷」。高原エリアを巡るロングライド、千曲川や野尻湖でのカヤック、ブナ林が美しい信越トレイルのトレッキングなど、バリエーションに富んだルートが揃っています。高原の美しい景色とともに、温泉や雪国文化、郷土料理など、春夏秋冬それぞれの魅力を味わうことができます。

●信越自然郷とは、長野県・飯山市、中野市、山ノ内町、信濃町、飯綱町、木島平村、野沢温泉村、栄村、新潟県・妙高市の9つの市町村からなる広域観光エリアです。



志賀高原トレッキング



妙高山

上信越高原国立公園(志賀高原エリア)

上信越高原国立公園の中でも広大な土地が広がる志賀高原。ウインタースポーツはもちろん、サマーズーンのトレッキングもオススメ。山麓には温泉地が点在し、年間を通して多くの来訪者を迎えています。

妙高戸隠連山国立公園

古くから山岳信仰の対象となっている「妙高山」、天然記念物「ライチョウ」の最北端の生息地である「火打山」など個性的な山々が点在。高原や湖沼が一体となった独特の景観が魅力です。

ちくまがわ 千曲川

信越自然郷エリアを南北に流れる「千曲川」は、新潟県で「信濃川」と名を変える全長367kmの日本最長河川。ゆるやかに雄大なその流れは多くの人々に親しまれています。

野尻湖

標高654mに位置する美しい湖。湖畔からは斑尾山と黒姫山を眺めることができ、夏季のウォータースポーツに始まり冬季のワカサギ釣りまで、年間を通して楽しむことができます。



千曲川



野尻湖

アウトドア・アクティビティ天国



サイクリススポーツ

ポタリングからロングライド、MTB・グラベルツーリングからダウンヒルまで、サイクリストの幅広いニーズに応えます。サイクリススポーツデビューの地にピッタリです。



トレッキング

「信越トレイル」「あまみトレイル」でのスルーハイイクから、日本百名山「苗場山」「妙高山」「火打山」などでの本格的な登山まで、さまざまなルートが選べます。



パドルスポーツ

雄大な流れの千曲川や美しい湖沼でのパドルスポーツはグリーンシーズンの人気アクティビティです。




ウインタースポーツ

日本最大級のビッグスノーエリアとして、スキー・スノーボードはもちろん、スノーシュー・クロスカントリスキーといったアクティビティにも気軽に挑戦できます。



雪ちやり

リフトに自転車を載せてゲレンデ上部へ楽々アクセス。戸狩温泉スキー場では、ここでしか味わえない「スノーライド」が楽しめます。

 信越自然郷アクティビティセンター

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拠点施設です。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っています。



🚲 サイクリングルート				
妙高戸隠連山国立公園 信越五高原ロングライドルート	3-01	🚲	距離 114.2 Km	P.6 P.7
上信越高原国立公園 志賀高原周遊ロングライドルート	3-02	🚲	距離 105.7 Km	P.8 P.9
上信越高原国立公園 野沢温泉・栄周遊ロングライドルート	3-03	🚲	距離 116.1 Km	P.10 P.11
飯縄山麓周遊 サイクリングルート	3-05	🚲	距離 41.2 Km	P.6 P.7
高社山山麓周遊 サイクリングルート	3-06	🚲	距離 36.3 Km	P.16 P.17
飯綱・黒姫高原周遊 サイクリングルート	3-08	🚲	距離 60.1 Km	P.6 P.7
信州なかの周遊 サイクリングルート	3-09	🚲	距離 27.3 Km	P.16 P.17
妙高山麓 サイクリングルート	3-10	🚲	距離 42.5 Km	P.12 P.13
斑尾高原周遊 サイクリングルート	3-11	🚲	距離 28.4 Km	P.20 P.21
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	🚲	距離 43.7 Km	P.18 P.19
千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート	3-13	🚲	距離 21.7 Km	P.18 P.19
千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート	3-14	🚲	距離 34.2 Km	P.18 P.19
木島平・馬曲温泉周遊 サイクリングルート	3-16	🚲	距離 27.0 Km	P.16 P.17
野沢温泉・カヤの平周遊 サイクリングルート	3-21	🚲	距離 59.0 Km	P.10 P.11
飯山グラベルルート	3-22	🚲	距離 31.9 Km	P.15
斑尾高原 MTB・グラベルフィールド	3-OP	🚲	-	P.20 P.21

🚣 パドリングルート				
野尻湖パドリング フィールド	3-OP	🚣	-	P.12 P.13
千曲川パドリングルート	3-18	🚣	距離 12.4 Km	P.14 P.15

🚶+🚲+🚶 複合ルート				
シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート①②	3-04	🚶🚲🚶	距離 30.6 Km	P.12 P.13
シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート	3-07	🚶🚲🚶	距離 39.0 Km	P.14 P.15
湯田中・渋温泉郷・ 地獄谷野猿公苑ルート	3-15	🚶🚲🚶	距離 11.2 Km	P.8 P.9
シートゥーサミット 糸魚川・上越・妙高ルート	3-20	🚶🚲🚶	距離 54.9 Km	P.12 P.13

👣 トレッキングルート				
信越トレイル	3-17	👣	距離 107.9 Km	P.22 P.23
あまとみトレイル	3-19	👣	距離 86.8 Km	P.6 P.7

🏂 スノーフィールド				
なべくら高原スノーフィールド				
せつげん・ぶなコース	3-OP	🏂	距離 3.0 Km	P.27
せつげんコース		🏂	距離 1.9 Km	

四季折々の 自然を味わう 30ルート

豊かな自然とニッポンの伝統を色濃く残す信越9市町村
季節ごとに表情を変える美しく雄大な山川
自然に寄り添い、創り上げてきた多彩な文化
信越自然郷の魅力を味わおう

インフォメーション

- 信越自然郷 飯山駅
観光案内所
TEL.0269-62-7000
- 信州なかの産業・
観光公社
TEL.0269-23-2211
- 信州しなの町観光協会
TEL.026-255-3226
- 飯綱町観光協会
TEL.026-253-7788
- 山ノ内町観光連盟
TEL.0269-33-2138
- 木島平村観光振興局
TEL.0269-82-2800
- 野沢温泉観光協会
TEL.0269-85-3155
- 栄村秋山郷観光協会
TEL.0269-87-3333
- 妙高高原観光案内所
TEL.0255-86-3911

自然豊かなコースですが、夏場の気温は30℃を超える日もあります。
水分の携行など、熱中症対策に留意してください。

🏂 妙高池の平スノーフィールド				
うさぎ・ほんどりす・きつねコース	3-OP	🏂	距離 7.4 Km	P.26
クロスカントリーコース		🏂	距離 5.0 Km	
斑尾高原スノーフィールド りす・くま・うさぎコース	3-OP	🏂	距離 6.7 Km	P.27
飯山長峰スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	🏂	距離 3.0 Km	P.27
黒姫童話の森スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	🏂	距離 5.0 Km	P.26
木島平スノーフィールド クロスカントリーコース	3-OP	🏂	距離 5.0 Km	P.27

ACCESS



🚆 鉄道				
東京駅	北陸新幹線 約1時間30分	長野駅	北陸新幹線 約10分 飯山線 約50分	飯山駅
大阪駅	北陸本線 約3時間	金沢駅	北陸新幹線 約1時間	上越妙高駅
			上越妙高駅	妙高はなまライン 約35分
			北しなの線 約40分	妙高高原駅
🚗 自動車				
東京	関越自動車道/上信越自動車道 197km/約2時間30分	更埴JCT	上信越自動車道 35.9km/約30分	豊田飯山IC
大阪	名神高速道路 176km/約2時間	名古屋	中央自動車道/長野自動車道 268km/約3時間	上信越自動車道 18.3km/約15分
金沢	北陸自動車道 182km/約2時間	上越JCT	上信越自動車道 31.6km/約20分	妙高高原IC

サイクルステーションについて
信越自然郷エリアには、サイクリストにトイレや水の提供、ポンプや工具の貸出などを行うサポート施設として、160ヶ所を超えるサイクルステーションがあります。サイクルステーションはルートごとにウェブサイトやアプリで確認できます。

妙高戸隠連山国立公園 信越五高原ロングライドルート 3-01



信越(北信)五岳の高原エリアをめぐるロングライドルートです。豊かな自然の中、アップダウンを繰り返すハイレベルなルート。信越自然郷を吹き抜ける風を感じながら、五高原を駆け抜けよう。



飯綱・黒姫高原周遊 サイクリングルート 3-08



春には薄紅の花に覆われ、丹霞郷と呼ばれるモモ畑を抜け、飯綱山の裾野に広がる牧場エリアから黒姫高原へと続くルートです。飯綱山と黒姫山の麓に広がる雄大な景色の中を巡ります。



あまとみトレイル 3-19



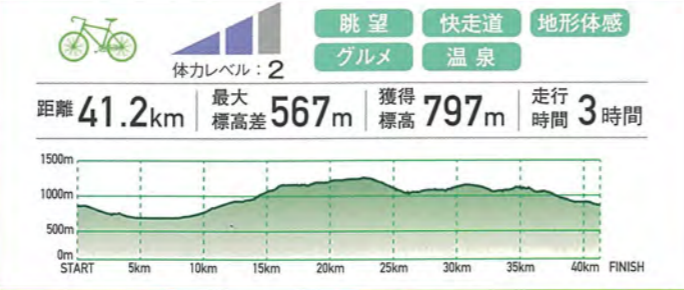
妙高戸隠連山国立公園を中心として地域の見所を歩いて回るロングトレイル。長野駅、斑尾山を起終点とし、善光寺、戸隠、黒姫、妙高笹ヶ峰や野尻湖などの各所を結ぶ全長約86kmのルートです。妙高戸隠連山国立公園や周辺を代表する地名である雨飾、斑尾、戸隠、妙高、それぞれの名称から頭文字を1文字ずつとり、「あまとみ」と名付けられました。



飯縄山麓周遊 サイクリングルート 3-05



飯綱高原、戸隠高原が広がる飯縄山の山麓を一周するルート。大小さまざまな池沼や湿地が点在し、水面に映る飯縄山も楽しめます。



- レンタル (自転車) E-BIKEがおすすめ!
- 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001
 - まだらお高原山の家 ☎0269-64-3222
 - 信州しなの町観光協会(黒姫駅) ☎026-255-3226
 - 妙高高原観光案内所(妙高高原駅) ☎0255-86-3911
 - むれ温泉天狗の館 ☎026-253-3740
 - 飯綱町観光協会(牟礼駅) ☎026-253-7788

道の駅しなの

展望が見事な道の駅。手打ちそばや黒姫高原牛乳を使用したソフトクリームで一休み。



戸隠神社

信州を代表するパワースポットのひとつ。随神門から約500メートル続く、樹齢400年を数えるクマスギの並木は一見の価値あり。
☎026-254-2888 戸隠観光協会



霊仙寺湖

どの方角から眺めても、後ろに北信濃の山々を望むことができる美しい景観の湖。



いもり池と妙高山

晴れた日には妙高山を水面に映し出す美しい池。周囲には遊歩道も整備されている。



信越トレイル 3-17 P22-23

道幅が狭く、カーブ多い。スローダウン。

START FINISH

信越五高原ロングライドルート 3-01
まだらお高原山の家 レンタル 体験ガイド
i P CS 人 車 空気入れ 工具 トイレ 給水所

START FINISH

飯綱・黒姫高原周遊サイクリングルート 3-08
飯綱町観光協会(牟礼駅)
i CS 人 車 空気入れ 工具 トイレ 給水所

START FINISH

飯縄山麓周遊サイクリングルート 3-05
むれ温泉天狗の館 レンタル
i P CS 人 車 空気入れ 工具 トイレ 給水所

START FINISH

丹霞郷
北信五岳の残雪を背景に、約1,500本の桃の花が美しく咲き誇ります。



縮尺 1:140,000 4km

上信越高原国立公園

志賀高原周遊ロングライドルート 3-02



獲得標高2000mを超える本格山岳ロングライド。千曲川の流れを横目に、野沢温泉の温泉街まで走れば、日本屈指のスキーリゾートである志賀高原まで続く高原ライドへ。雲を眼下に眺めながら、日本の原風景が残る信州の美しい自然を楽しもう。



体力レベル: 3

眺望 快走ロード 地形体感
グルメ 温泉 国立公園

距離 **105.7km** | 最大標高差 **1371m** | 獲得標高 **2167m** | 走行時間 **8時間**



湯田中・渋温泉郷

地獄谷野猿公園ルート 3-15



石畳の温泉街を抜ければ、世界で唯一のサル専用温泉がある地獄谷野猿公園があります。冬にはのんびり湯に浸かるサルの姿を見ることができます。



体力レベル: 1

スノーモンキー 温泉 歴史探訪

距離 **8.0km** | 最大標高差 **216m** | 獲得標高 **225m** | 所要時間 **2時間 30分**

距離 **3.2km** | 最大標高差 **65m** | -



レンタル (自転車)

E-BIKEがおすすめ!

- 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001
- 奥志賀高原アクティビティセンター ☎0269-24-2007
- 道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201
- コンパスビレッジ ☎0269-67-0224
- 湯田中駅 ガイドセンター ☎0269-33-1126
- 長野県志賀高原自然保護センター(ガイド組合) ☎0269-34-2133

スノーモンキー



温泉に入るサルが見られるのは世界でここ「地獄谷野猿公園」だけ。スノーモンキーと呼ばれ、世界中の人が訪れる。サルが温泉に入るかどうかは時期や天候によるので、事前に情報収集を。
☎0269-33-4379(地獄谷野猿公園)

START FINISH
志賀高原周遊ロングライドルート 3-02
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)
CS レンタル 体験ガイド

START FINISH
湯田中・渋温泉郷・地獄谷野猿公園ルート 3-15
湯田中駅 ガイドセンター CS レンタル

長坂ゴンドラ



標高1400mのやまびこ駅まで約8分の空中散歩。全面ガラス張り開放的なゴンドラです。
期間:7月~10月予定
運行時間:9:00~16:00(下り線16:30)
料金:片道1,500円、往復2,500円
荷物券 500円
(自転車などの大きい荷物)
☎0269-85-3166

道幅が狭く、カーブ多い。スローダウン。

奥志賀の高原道路

上ノ平高原からカヤの平高原へ志賀高原に抜ける高原道路は快適そのもの。サイクリストなら一度は走りたいルートです。



上信越高原国立公園 野沢温泉・栄周遊 ロングライドルート

3-03



長野県最北に位置する野沢温泉村と栄村を一周するルート。野沢温泉からカヤの平高原までを登りきれば、秘境・秋山郷へと抜けるダウンヒルへ。千曲川と山々に囲まれた豊かな自然と日本の原風景を楽しもう。



体カレベル: 3

眺望 風土体感 地形体感
グルメ 温泉 国立公園

距離 116.1km 最大標高差 1339m 獲得標高 2432m 走行時間 8時間30分



野沢温泉・カヤの平周遊 サイクリングルート

3-21



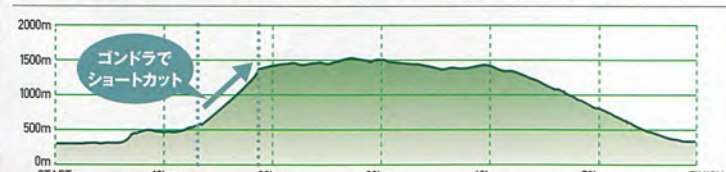
木島平村を起点に、野沢温泉からカヤの平を経由する周遊ルート。野沢温泉スキー場の長坂ゴンドラを利用すれば、気軽に高原ライドが楽しめます。



体カレベル: 2

眺望 温泉 ロープウェイ
国立公園

距離 59.0km 最大標高差 1249m 獲得標高 790m 走行時間 3時間40分



レンタル (自転車)

栄村震災復興祈念館 絆 ☎0269-87-2200
道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201
コンパスビレッジ ☎0269-67-0224

E-BIKEがおすすめ!

START FINISH
野沢温泉・カヤの平周遊サイクリングルート 3-21
道の駅 FARMUS 木島平 レンタル
P CS 山小屋 トイレ 給水所

西大滝の六地藏

西大滝ダムを過ぎてすぐの道路脇にある六地藏。2011年に発生した長野県北部地震の際、揃って震源地の方に向きを変え地区を守ったと言われている。



野沢温泉 大湯

温泉街の中心にある野沢温泉のシンボリック的存在。美しい外観の湯屋建築も見事。



野沢温泉MTB



全長約10kmの変化に富んだダウンヒルコース。コースレベルにあわせて、初心者から上級者まで楽しめます。

道幅が狭く、カーブ多い。スローダウン。

カヤの平高原

標高1500m前後に広がる高原。牧歌的な風景やパナの原生林、高山植物が楽しめます。



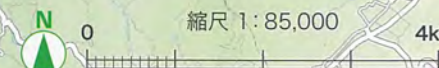
大滝

雑魚川渓谷の美しさを存分に感じられる見事な滝。遊歩道を歩いていくので、事前に情報収集を。



天池

静かな佇まいの奥に鳥甲山の雄大な姿が望め、穏やかな水面にその姿が映りこむことも。コースからは外れますが、訪れたいフォトスポットのひとつです。
☎0269-87-3333 (栄村秋山郷観光協会)



高社山山麓周遊サイクリングルート 3-06 P17

志賀高原周遊ロングライドルート 3-02 P9

シートゥーサミット 妙高・野尻湖ルート①② 3-04



妙高戸隠連山国立公園の絶景を楽しめるルートです。カルデラが特徴的な妙高山と、ライチョウの国内最北端の生息地である火打山。絶景が広がる2つの百名山を目指します。

SEA TO SUMMIT 眺望
地形体感 ライチョウ 国立公園
体力レベル: 3

① 妙高山山頂
距離 22.7km | 最大標高差 721m | 獲得標高 828m | 走行時間 2時間30分
距離 8.1km | 最大標高差 1132m | - | 歩行時間 6時間



② 火打山山頂
距離 22.7km | 最大標高差 721m | 獲得標高 828m | 走行時間 2時間30分
距離 7.9km | 最大標高差 1148m | - | 歩行時間 5時間



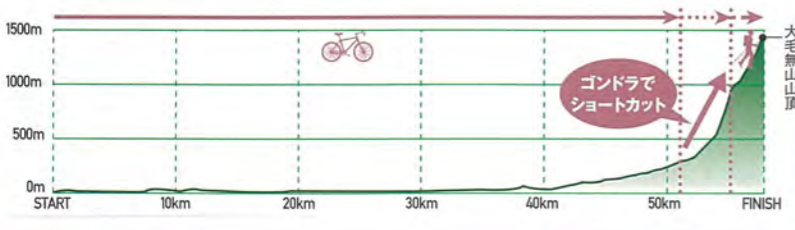
シートゥーサミット 糸魚川・上越・妙高ルート 3-20



海と山が近接するダイナミックな地域を巡るシートゥーサミットルート。旧国鉄線路跡地の自転車道を進み日本海から妙高山麓へ向かう、地域の歴史や食も魅力的なルートです。

SEA TO SUMMIT 眺望
地形体感 自転車道
体力レベル: 3

距離 52.1km | 最大標高差 331m | 獲得標高 690m | 走行時間 4時間
距離 2.8km | 最大標高差 1429m | 獲得標高 481m | 歩行時間 1時間



レンタル (自転車)
信州しなの町観光協会 (黒姫駅) ☎026-255-3226
妙高高原観光案内所 (妙高高原駅) ☎0255-86-3911

妙高エリアは輪行が便利!

妙高山麓ルートに沿って、えちごトキめき鉄道(妙高はなづまライン)が運行しています。行きは自転車、帰りは鉄道、輪行デビューしてみませんか?妙高高原観光案内所では輪行パックを無料で貸し出していますので、ご利用ください。
※利用には予約が必要です。
妙高高原観光案内所 ☎0255-86-3911

シートゥーサミット SEA TO SUMMIT® 糸魚川・上越・妙高大会 妙高・野尻湖大会

「SEA TO SUMMIT」は、人力のみで海(パドルスポーツ)から里(自転車)、そして山頂(登山)へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえない自然について考えようという環境スポーツイベントです。糸魚川・上越・妙高大会は、日本海から妙高山麓へ、海と山が近接するダイナミックな地域を巡る大会です。妙高・野尻湖大会は、野尻湖でのパドルスポーツから日本百名山の妙高山・火打山を目指すルートです。
2016、2017年は妙高山、2018、2019年は火打山がFINISHでした。

野尻湖パドリング フィールド 3-0P

斑尾山と黒姫山に挟まれた標高654mの高原にある野尻湖は、パドルスポーツの人気スポット。ナウマンゾウの化石が出土した場所としても知られます。

眺望 地形体感

こやいけ 高谷池

初夏はハクサンコザクラなどの高山植物、秋は色彩豊かな紅葉が楽しめます。



おとみこ 乙見湖

笹ヶ峰高原にあるダム湖。周辺に整備された夢見平遊歩道には美しいブナ林が広がる。



なえなたき 苗名滝

落差55m、日本の滝百選にも選ばれている迫力満点の滝。一見の価値あり。



体験ガイド

ウクディ パドリングスクール カヤック
日本セーフティカヌーイング協会 (JSCA) 公認のカヌースクール。小学生からご年配まで、安全に、楽しく、確実に上達がモットーです。
☎026-258-1005

サンデープランニング アウトドアスクール カヤック
リバーカヤック、ツーリングカヤック、カナディアンカヌーなど多彩なレッスンのほか、カヤックのレンタルも40種類の提案やガイド、必要なスキルの講習約150艇と、豊富に揃っています。
☎026-258-2978

一滴 カヤック SUP トレッキング Paddle & Mountain Guide
野尻湖や千曲川、北信五岳をはじめ、日本各地のフィールドでの旅の提案やガイド、必要なスキルの講習を行っています。
☎090-4911-1114

野尻湖でのカヤックに関するお問い合わせ 信州しなの町観光協会 ☎026-255-3226

妙高山麓サイクリングルート 3-10

妙高山に向かって赤倉温泉までの登り坂を過ぎれば、北陸新幹線「上越妙高駅」まで緩やかな下り坂の中、田園風景が広がる山麓を走り抜けるルートです。

眺望 快走道 グルメ
温泉
体力レベル: 2

距離 42.5km | 最大標高差 719m | 獲得標高 462m | 走行時間 4時間

野尻湖

夏はパドルスポーツ、冬はワカサギ釣りと一年を通して楽しめる魅力あふれる湖。

シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート

3-07



日本最長の河川・信濃川は、長野県内では千曲川と呼ばれています。雄大な流れをカヤックで下り、唱歌「朧月夜」にも歌われた日本の原風景の中を自転車で走ります。最後は修験の山、高社山の頂上でフィニッシュ。頂上からは360度の大自然が楽しめます。

SEA TO SUMMIT 眺望 体力レベル: 3

カヤック	カヤック	ラフティング	FS
カヤック	カヤック	ラフティング	FS
カヤック	カヤック	ラフティング	FS

距離	12.4km	-	-	漕行時間	2時間		
距離	22.0km	最大標高差	148m	獲得標高	327m	走行時間	2時間
距離	4.6km	最大標高差	932m	-	-	歩行時間	3時間

飯山グラベルルート

3-22



飯山市内を流れる千曲川や里山を巡るグラベルルート。日本の原風景の中でサイクリングを楽しめます。※一部、未舗装路を通るルートです。

SEA TO SUMMIT 眺望 体力レベル: 2

距離	31.9km	最大標高差	116m	獲得標高	333m	走行時間	3時間
----	--------	-------	------	------	------	------	-----

千曲川パドリングルート

3-18



千曲川は日本最長の大川で、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パドルスポーツ後の温泉など見どころたっぷり。

SEA TO SUMMIT 眺望 地形体感 温泉 ダウンリバー 体力レベル: 2

距離	12.4km	漕行時間	2時間
----	--------	------	-----

体験ガイド



POWER DRIVE R117 カヤック ラフティング FS
千曲川でのカヌーツアーやラフティングツアーのほか、北竜湖でのカヌー教室などを開催しています。☎080-6540-2438

アクティブ4 ラフティング
日本最長の千曲川をラフティングボートで下るアドベンチャーツアーを開催。参加者の体力にあわせてツアーを企画するので、体力に自信がなくてもOK。☎090-2551-0107

nozawa green field SUP
SUPで奥信濃のウォーターフィールドを遊ぶつづき奥信濃1dayツアーや、ゆったりクルージングを楽しむ千曲川ツアーなどを開催 ☎090-4161-3134

ちくまがわ 千曲川のカヌーポイント

カヌーポイントが複数箇所に整備されており、多くのパドルスポーツ愛好者が訪れる。



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。

カメラロード

のどかな田園風景が広がる未舗装路区間。



START シートゥーサミット 千曲川・高社山ルート

3-07

千曲川パドリングルート

3-18

飯山カヌーポイント

P

START FINISH 飯山グラベルルート

3-22

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)

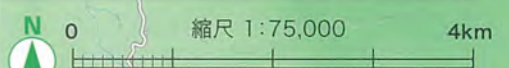
CS レンタル 体験ガイド

レンタル (自転車・登山用品・キャンプ用品)
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001

レンタル (自転車)
道の駅 FARMUS木島平 ☎0269-62-2201

シートゥーサミット SEA TO SUMMIT 千曲川・高社山大会

「SEA TO SUMMIT」は、人力のみで海(カヤック)から里(自転車)、そして山頂(登山)へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえのない自然について考えようという環境スポーツイベントです。千曲川・高社山大会では、日本一長い川から修験の山・高社山を目指します。

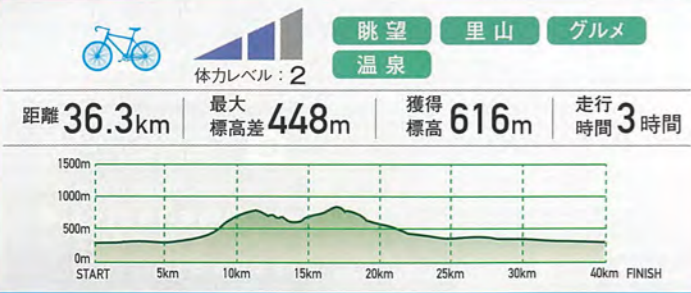


高社山山麓周遊サイクリングルート

3-06



長く裾野をひいた山容から、別名「高井富士」とも呼ばれる高社山。古くから山岳信仰の対象であり、四季を通して美しい姿を見せる山容を眺めながら周遊するルート。



信州なかの周遊サイクリングルート

3-09



高社山と千曲川の間広がる中野市を周遊するルート。歴史ある建物が残る市街地から少し足を延ばせば、千曲川や北信五岳、ブドウやリンゴの果樹園が広がる見晴らし街道など季節ごとの変化を楽しめます。

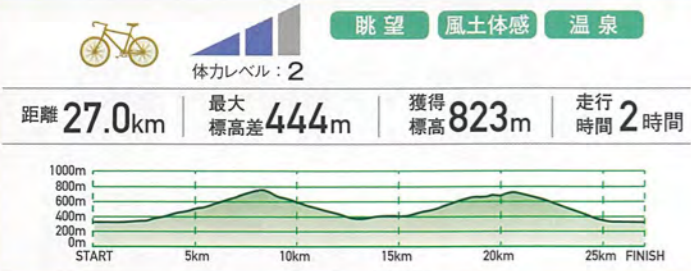


木島平・馬曲温泉周遊サイクリングルート

3-16



高社山の北麓、木島平村をめぐるルート。豪雪に由来する、清らかな水と肥沃な大地に恵まれた美しい風景が広がる農村地域です。



レンタル (自転車)	E-BIKEがおすすめ
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)	☎0269-62-7001
道の駅 FARMUS木島平	☎0269-62-2201
中野陣屋・県庁記念館	☎0269-23-2718



START FINISH
木島平・馬曲温泉周遊サイクリングルート 3-16

道の駅 FARMUS 木島平 レンタル

📍 🚗 🚲 🚶 🚴 🚰 🏠 🍽️ 🍷 📶 📶 📶

START FINISH
高社山山麓周遊サイクリングルート 3-06

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)

📍 🚗 🚲 🚶 🚴 🚰 🏠 🍽️ 🍷 📶 📶 📶

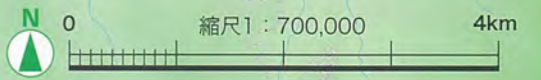
📷 やまびこの丘公園
英国風庭園を中心に約1千種、3万株の花を集めたフラワーガーデン。

📷 たかやしろ見晴らし街道
果樹園が広がる展望のよいサイクリングコース。程よいアップダウンが。

📷 北信(信越)五岳
中野市は北信五岳のロケーションが抜群。思わず写真に収めたく風景が広がる。

📷 龍興寺清水
環境省「平成の名水100選」にも選定されている名水。軟水のやわらかい飲み口が特徴。

📷 まぐせ馬曲温泉
馬曲川上流の山間に位置する人気の秘湯。晴れた日は露天風呂から遠く北アルプスまで見渡せる。
☎0269-82-4028(馬曲温泉)



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。

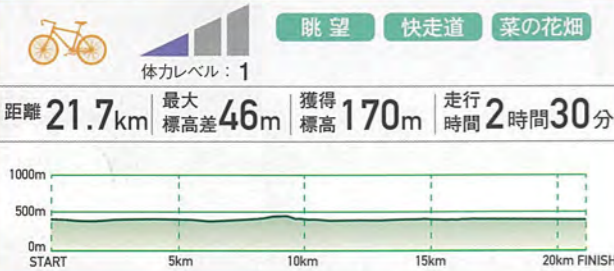


千曲川周遊 菜の花公園サイクリングルート

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。

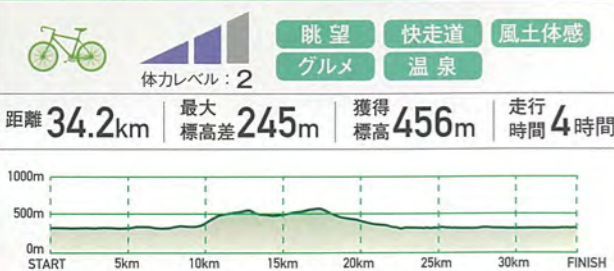


千曲川周遊 野沢・北竜湖・木島平サイクリングルート

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)



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。寺巡りも楽しめます。
☎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)
CS 無料駐車場 自転車ステーション バイクラック 空気入れ 工具 トイレ 給水所

飯山市

木島平村

野沢温泉村

なべくら高原

羽広大橋

なべくら高原にかかる、見晴らしのよい橋。眺望もよく、秋には絶景の紅葉も楽しめる。



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)



小菅の里

国の重要文化的景観に指定され、集落やそこに伝わる文化全体が文化財となっている。修験の里としても有名。
☎0269-62-7000
(信越自然郷 飯山駅観光案内所)



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)



菜の花公園

北信州の菜の花は名物「野沢菜」の菜の花。4月下旬から5月上旬には、あちらこちらに菜の花が咲き誇る。
☎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)



斑尾高原周遊サイクリングルート

3-11

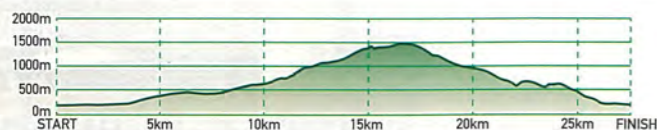


斑尾高原までの長い上り坂が終わり、斑尾山の麓のペンション街を抜ければ、千曲川の流れを見下ろし、遠くは志賀高原の山々まで眺望できる絶景の周遊ルートです。



眺望 地形体感 ヒルクライム
体カレベル：2

距離 28.4km 最大標高差 682m 獲得標高 759m 走行時間 3時間



斑尾高原MTB・グラベルフィールド

3-0P

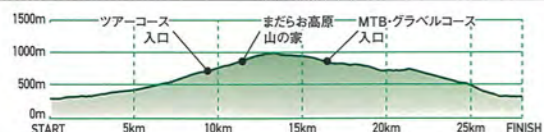


麓のベースである信越自然郷アクティビティセンターから、さまざまなアクティビティが楽しめる斑尾高原をマウンテンバイク・グラベルバイクで繋いで楽しめるフィールドです。

E-BIKEでのループライドや乗り捨てサービスを利用したダウンヒル、ローカルガイドによるガイドツアーなど、豊富なバリエーションで楽しめます。



眺望 里山 グルメ 温泉



体験ガイド

斑尾高原MTBツアー

標高1000mの斑尾高原では、MTBツアーが楽しめます。飯山市街に向かって古道を下る標高差650mのダウンヒルや広葉樹の森の中を走るツアーなど、地域を知り尽くしたローカルガイドによるナビゲートだからこそ出会える景色があります。

お問合せ・ご予約
North Nagano Outdoor Sports FS
☎090-4461-7354

便利なレンタルサービス

乗り捨てサービス

信越自然郷ではエリア内で自転車の乗り捨てサービスを行っています。レンタルした場所へ戻らずにファンウェイのサイクリングをお楽しみいただけます。本コースでは下記のような楽しみ方が可能です。



乗り捨て料金: レンタサイクル料金+2,000円
※指定された施設のみ乗り捨てが可能です。

E-BIKE

信越自然郷アクティビティセンターおよび、まだらお高原山の家では、未舗装路の走行が可能な電動アシスト付自転車(E-MTB・E-GRAVEL)のレンタルを行っています。登りも下りも快適に楽しむことができます。



レンタサイクルの詳細は信越自然郷アクティビティセンターのウェブサイトをご覧ください。

まだらお高原山の家

トレッキングや宿泊、観光の情報を提供する斑尾高原のレジャーの拠点。マウンテンバイクのレンタルもあり、お手軽乗り捨てサービスを利用して楽しむのもオススメです。

CS FS レンタル



グラベルバイクパーク斑尾

2021年にオープン。ファミリーで楽しめるグラベルコースです。



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 ☎0269-62-2730
まだらお高原山の家 ☎0269-64-3222

E-BIKEがおすすめ

MTB・グラベルコース入口

斑尾高原豊田スキー場跡手前を左折し、林道(砂利道)を下っていきます。



県道97号からの展望

斑尾からの下りは展望抜群。タイミングによっては雲海も見ることができる。



MTBツアーコース 斑尾マウンテンバイクツアー

斑尾山麓のオフロードサイクリング。森を抜けて旧道を走ります。季節ごとの木々や花などの変化を楽しめる。せせらぎと木漏れ日が心地よいコースです。ファミリー参加やグループライドもオススメ。



ツアーコース入口

コミュニティバス斑尾線「分道」バス停から鋭角に右折し、集落を下っていきます。



MTB・グラベルコース 秘密の林道&廃村探訪コース

木漏れ日のルートを楽しみながら、廃村を訪ねるコースには、MTB・グラベルバイクがおすすめです。斑尾山麓のオフロードのサイクリングを楽しめます。



コースからの景色

緑の深いコースのところどころで、麓の景色を望むことができます。



斑尾高原MTBツアーコース 3-0P

START FINISH

斑尾高原周遊サイクリングルート 3-11

斑尾高原MTB・グラベルフィールド 3-0P

信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)
CS FS レンタル 体験ガイド

文化交流館なちゅら

建築家隈研吾氏の設計による、木のぬくもりが感じられる多目的交流館。



未舗装路走行上の注意

ここで紹介するコースの大部分は未舗装路となり車輪痕跡以下のことに注意して走行してください。

- 看板、マーキングによるコース表示はありません。ジャパンエコトラックのアプリからマップをダウンロードしておくことを推奨します。
- 雨具、救急セット、ホイズンリムーバー、熊よけ鈴など、トレッキングに出かける時と同様、最低限の装備を持っていくことを推奨します。
- 一般車両が通行する可能性もある林道です。道幅が狭いので、スピードの出しすぎ等に注意して走行してください。
- ビギナーおよび初めてこのコースを走行される方は、ガイドツアーへの参加を推奨します。

道の駅ふるさと豊田

直売所には、おみやげアップルパイなども並ぶ。サイクリングのお供にぜひ。



縮尺 1 : 35,000 1km

信越トレイル

3-17

信越トレイルは長野県と新潟県の県境に連なる全長 110km のロングトレイルです。関田山脈エリアと苗場山麓エリアに整備された豊かな自然と人の暮らしが共存する幾多の里と山を結んでいます。テント泊で踏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。



体力レベル: 3

眺望
地形体感
ロングトレイル
国立公園

距離 108.3km

歩行時間 61時間

広葉樹の森を行く

ブナ、ナラに代表される植生、まさに日本の森を行く、それが信越トレイルです。



新緑と残雪

春はブナの新緑と残雪の鮮やかなコントラストが楽しめます。



鷹落山からの展望

黒岩山近くのサブルートにありながら、飯山盆地を一望するビュースポット。



信越トレイルからの展望

豊かな森の中を歩く信越トレイルには、展望スポットも随所に点在します。



斑尾山へのアクセス

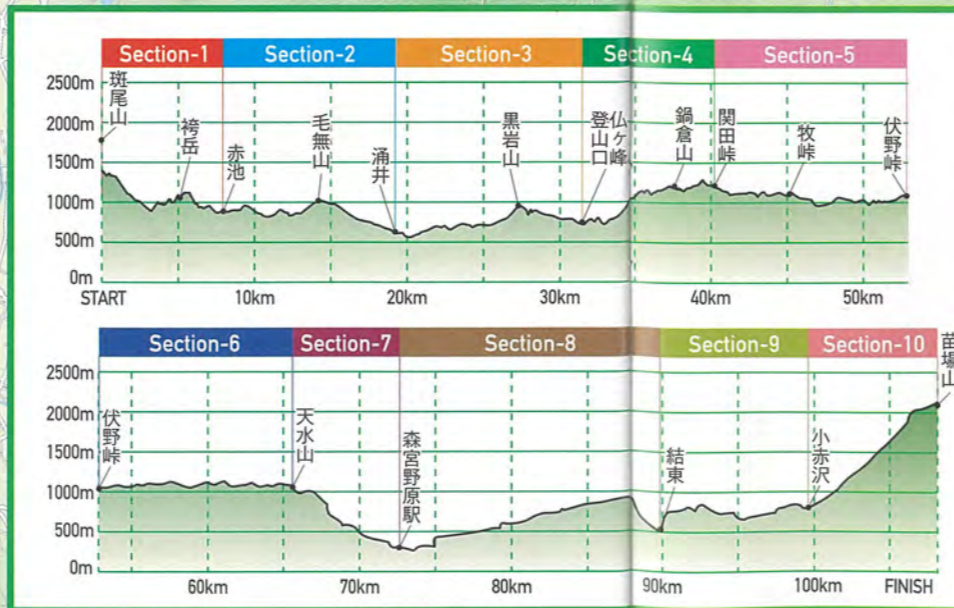
JR飯山駅～斑尾高原ホテル
コミュニティバス斑尾線で約30分
斑尾高原ホテル～斑尾山頂
徒歩約1時間30分

苗場山へのアクセス

JR越後湯沢駅～和田小屋
タクシーで約40分
和田小屋～苗場山頂
徒歩約4時間15分

セクション	ルート	参考タイム	歩行距離	最高標高	最低標高
Section-1	斑尾山頂～赤池	約6時間*	8.5km*	1,382m	910m
Section-2	赤池～涌井	約5時間	11.2km	1,022m	563m
Section-3	涌井～仏ヶ峰登山口	約6時間	12.6km	938m	563m
Section-4	仏ヶ峰登山口～関田峠	約6時間	8.2km	1,288m	830m
Section-5	関田峠～伏野峠	約6時間	12.4km	1,140m	970m
Section-6	伏野峠～天水山	約7時間	12.8km	1,151m	1,015m
Section-7	天水山～森宮野原駅	約5時間	7.2km	1,088m	285m
Section-8	森宮野原駅～結束	約8時間	17.2km	938m	252m
Section-9	結束～小赤沢	約6時間	9.7km	773m	494m
Section-10	小赤沢～苗場山頂	約6時間*	8.5km*	2,145m	759m

*起点となる斑尾山頂、苗場山頂からアプローチトレイルまでの歩行距離・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

信越トレイルには類れる8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ご覧いただき、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。

- 1 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)**
飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F
☎0269-62-7001
定休日 / 無休
営業時間 / 8:30~18:00
●トイレ
●新幹線・鉄道
●バス停
- 2 まだらお高原 山の家**
長野県飯山市斑尾高原
☎0269-64-3222
定休日 / 水曜
営業時間 / 9:00~17:00
●駐車場あり
●トイレ
●バス停
- 3 系しんの里記念館 山の家**
新潟県上越市板倉区 米増27-4
☎0255-81-4541
定休日 / 火曜(火曜の場合翌日)
営業時間 / 10:00~16:00
●駐車場あり
●トイレ
●レストラン・食堂
- 4 なべくら高原 森の家**
長野県飯山市大字照岡 1571-15
☎0269-69-2888
定休日 / 火曜(臨時休館あり)
営業時間 / 8:00~18:00
●駐車場あり
●トイレ
●宿泊施設
●レストラン・食堂
- 5 越後妻有大蔵寺 高原キャンプ場**
新潟県十日町松之山天 水越 大蔵寺高原
☎025-596-2994
定休日 / 冬期(11月中旬~4月)
営業時間 / 9:00~17:00
●駐車場あり
●トイレ
●宿泊施設
●レストラン・食堂
- 6 栄村震災復興祈念館 絆**
長野県下水内郡栄村大字 北信3586-4
☎0269-87-2200
定休日 / 月曜(祝日の場合火曜)
営業時間 / 9:00~17:00
●駐車場あり
●トイレ
●鉄道
- 7 秋山郷結束温泉 かたくりの宿**
新潟県中魚沼郡津南町 大字結束450-1
☎025-761-5205
定休日 / 不定休
営業時間 / 9:00~16:00
●駐車場あり
●トイレ
●宿泊施設
- 8 雪国観光舎 越後湯沢温泉**
新潟県南魚沼郡湯沢町 大字湯沢2431-1
☎025-785-5353
定休日 / 無休
営業時間 / 9:00~18:00
●新幹線・鉄道

タクシー情報

登山口への(からの)移動に対応します。
長野交通 ☎0269-65-3105
アイエムタクシー ☎025-523-3188

送迎サービス情報

信越トレイルクラブの加盟宿では、最寄の駅や信越トレイルまでの送迎もサービスで行っております(時間や距離によってご希望に添えない場合もございます。詳細は宿泊施設にお問い合わせください。)

マイカー回送情報

信越トレイルでは、トレッキングをする際に、トレイルの基点までマイカーを事前に回送してくれるサービスがあります。サービスに関する詳細は、回送会社まで直接お問い合わせください。
飯山代行センター ☎0269-67-2351

テントサイト

信越トレイルのテントサイトは事前予約が必要です。

詳しくはNPO法人 信越トレイルクラブ 事務局までお問い合わせください。
0269-69-2888



レンタル (登山用品・キャンプ用品)
信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅) ☎0269-62-7001



冬の信越自然郷を楽しもう!

夏場、やぶに覆われて立ち入ることのできないところも、深く積もった雪のおかげで、広々と自由に歩くことができます。スノーシューやクロスカントリースキーをはいて、雄大な景色を眺めながら白銀の世界で、雪の上を走ったり、歩いたり。グリーンシーズンには行くことのできない場所や、見たことのない素晴らしい景色を楽しむことができます。ジャパンエコトラックのスノーフィールドは、だれもが気軽に雪の中を散策していただくためのルートです。ほとんどのルートには、案内サイン(看板など)が設置されているので、自分たちだけでも歩くことができます。

※時期によっては案内サインが設置されていないこともあるので、各ルートの問い合わせ先に確認をとったうえでお出かけください。



 SNOW SHOE
スノーシュー

初心者でもすぐに履きこなせるスノーシュー。夏場では歩けないような森の中や湖の上を歩くことができ、動物たちの足跡や冬の木々の観察など、冬の森ならではの楽しみ方ができます。



 CROSS COUNTRY
クロスカントリー
スキー

ゲレンデスキーのように斜面を下るだけでなく、平地や登りも滑ることができるクロスカントリースキー。またポールを使う事で全身運動となり、健康づくりや冬期のトレーニングとしても効果的です。




雪ちやり

スキー、スノーボードができなくても、ビギナーでも、気軽に楽しめるのが魅力の雪ちやり。ファットバイクのレンタルもあり、手ぶらでスノースポーツが楽しめます。
☎0269-65-2359(戸狩温泉スキー場)

冬のフィールドへ
出かけよう!



夏場は行くことのできないところも、広々と自由に歩けます!



一面フカフカの雪原に自分だけの足跡を残そう!



青い空に映える雪化粧の山並みの大パノラマが広がります!



雪の上に動物たちが残した足跡などのフィールドサインを見つけよう。



雄大な景色を眺めながら白銀の世界で、雪の上を走ったり、歩いたり!



雪の上を太いタイヤの「ファットバイク」で駆けぬぐる、ウィンタースポーツの新しい楽しみ方。



森の中だけでなく、厳冬期には湖の上も歩くこともできます!

信越自然郷スノーフィールド

3-OP

信越自然郷には、スノーシューやクロスカントリースキーを楽しめるフィールドがいっぱい!

眺望を目指して登る

妙高山はもちろん、野尻湖や岩菅山の大パノラマは圧巻です。



国体も開催された常設コース

冬場の健康・体力づくりの場としてお楽しみいただけます。



妙高池の平ほんどりすコース

雪上探検に出発!スノーシューを履いて一面の銀世界を散策しよう。



池の平スポーツ広場クラブハウス

5km、3km、2kmからなる常設コースはビギナーからトレーニング利用まで、レベルに応じて楽しめます。

コース使用料

妙高市内の小中学生	150円/1回
市外の小中学生	300円/1回
妙高市内の高校生以上	300円/1回
市外の高校生以上	600円/1回

☎0255-86-5500 妙高市大字関川2428番地2

妙高池の平スノーフィールド

3-OP



クロカン ほんどりす きつね

妙高戸隠連山 国立公園

妙高高原ビジターセンター



2022年4月にリニューアルオープン、妙高戸隠連山国立公園について楽しく学べる展示の他、カフェも併設されているのでゆっくり楽しむのがおススメ。

スノーシュー・ストックセットレンタル 1,500円/1日
※上記コース以外にも、いもり池周辺の散策が可能です。

☎0255-75-5270 妙高市関川2248-4

童話の森スノーウェーブ (クロカン事務局)

本格的なコースを常設整備、雄大な景色を眺めながら白銀の世界で走ったり、歩いたり、冬のトレーニング、運動不足解消にも最適です。

コース使用料

信濃町内の小中学生	150円/1回
町外の小中学生	300円/1回
信濃町内の高校生以上	300円/1回
町外の高生以上	500円/1回
クロスカントリースキーレンタル	2,000円/1日 1,500円/半日

☎026-255-6720

黒姫童話の森スノーフィールド

3-OP



黒姫山や妙高山を一望できる。



厳冬期の希望湖(のぞみこ)

冬は歩いてしか行けない希望湖はスノーシューにぴったりの最高のフィールドです。厳冬期には湖面の上も歩くことができます。



斑尾高原うさぎコース

美しいブナ林が広がる「ふるさとの森」を歩くコースです。斑尾高原スキー場第7駐車場を起点に、気軽に楽しむことができます。



なべくら高原・森の家



ソリ遊びやかまくら作りなど、様々な雪遊びを楽しめます。暖かなコテージでのんびりご宿泊もいただけます。

クロスカントリースキーセットレンタル	3,000円/1日	2,000円/半日
スノーシューレンタル	2,000円/1日	1,500円/半日
グローブ、帽子、ゴーグルセットレンタル	1,000円/1日(各1点の場合は500円)	

体験ガイド 鍋倉山山頂を目指すツアーやブナの美林を楽しむツアー、夜の森を歩くナイトツアーなど、多彩なガイドツアーを用意しています。

☎0269-69-2888 飯山市黒岡1571-15

飯山長峰 クロスカントリースキルート

様々なスポーツの冬期トレーニングに取り入れられているクロカン。大人もワイワイ。



なべくら高原スノーフィールド

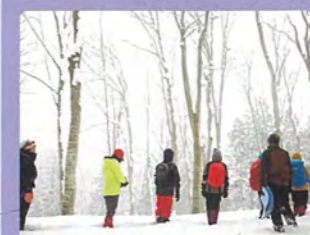
3-OP



ふな せつげん

森の中のブナコース

自然観察を楽しみながら探検気分がたっぷり回れるコースです。



戸狩温泉スキー場

上境駅

戸狩野沢温泉駅

千曲川

野沢温泉スキー場

長峰インフォメーションセンター

夏場のグラウンドがベースになっているので、慣れるまでフラットなコースで練習ができる、ビギナーに優しいコースです。

コース使用料

無料(受付簿に記入をお願いします)
クロスカントリースキーレンタル
無料(数に限りがあります)

☎0269-63-1233

飯山長峰スノーフィールド

3-OP



斑尾高原スノーフィールド

3-OP



りす くま うさぎ

斑尾高原観光協会 まだらお高原山の家

コース上の木などに約30m間隔で誘導看板があるので、安心して楽しむことができます。フカフカのパウダースノーが魅力です。

スノーシュー・ストックセットレンタル	1,500円/1日
長靴	300円/1日

木島平クロスカントリー競技場

全日本スキー連盟公認のクロスカントリー競技場。起伏に富むコースはトレーニングにも、大会にも利用されています。

コース使用料

木島平村内宿泊者	
中学生以下	300円/1日
高校生以上	400円/1日
木島平村外者	
中学生以下	400円/1日
高校生以上	500円/1日
木島平村内者	無料

☎0269-82-1481

クロスカントリースキーレンタル

5,500円/1日
4,400円/半日

☎0269-82-4141 (スポーツ ハイム アルプ)

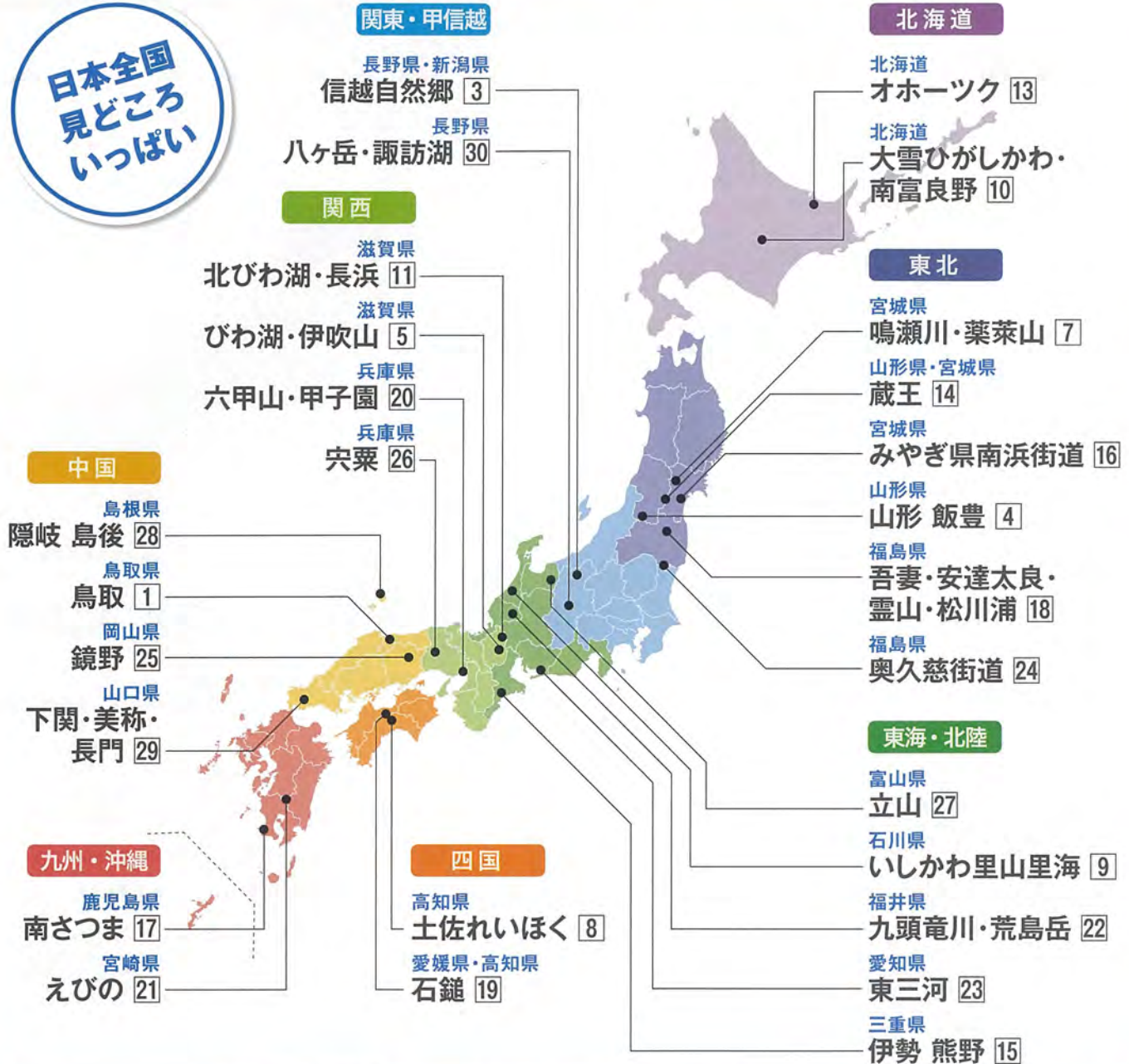
木島平スノーフィールド

3-OP



縮尺 1:80,000

4km



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ

ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



ウェブサイト

エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※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。

発行:信越9市町村広域観光連携会議 事務局 飯山市 ☎0269-62-3111 2023年3月発行