

飯山へのアクセス



電車でお越しの場合

東京	長野新幹線 (1時間23分)	長野	飯山線 (49分)	飯山
新大阪	東海道新幹線 (1時間)	名古屋	中央本線 (2時間53分)	飯山
金沢	北陸本線 (1時間38分)	直江津	信越線 (1時間6分)	長野
新潟	上越新幹線 (20分)	長岡	上越線 (22分)	越後川口
			飯山線 (2時間)	飯山

バスでお越しの場合

東京 (練馬I.C.)	関越道	藤岡J.C.T	上信越道	豊田飯山I.C.	R117
東京 (高井戸I.C.)	中央道	岡谷J.C.T	長野道-上信越道	豊田飯山I.C.	R117
東京 (練馬I.C.)	関越道	塩沢石打I.C.	R353	津南	R117
大阪 (吹田I.C.)	名神高速	小牧J.C.T	中央道	岡谷J.C.T	長野道-上信越道
大阪 (吹田I.C.)	名神高速	米原J.C.T	北陸道	上越J.C.T	豊田飯山I.C.
新潟 (新潟西I.C.)	北陸道				

各種連絡先

すべて市内の移動ですので車で30分以内です。

自治体	飯山市役所	飯山市大字飯山1,110-1	0269-62-3111
保健所	北信保健福祉事務所	飯山市大字静間1,340-1	0269-62-3105
病院	飯山赤十字病院(24時間救急対応)	飯山市大字飯山226-1	0269-62-4195
	北信州診療所	飯山市大字常郷12-5	0269-65-1200
警察	飯山警察署	飯山市南町6-1	0269-62-0110
消防	岳北消防本部	飯山市大字木島357-6	0269-62-0119

お問合せ・受付窓口
信州いいやま観光局 ☎0269-62-3133
 FAX.0269-81-2156 〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1,110-1 飯山市役所内
<http://www.iiyama-ouendan.net/> 長野県知事登録旅行業 第2-492号(社)全国旅行業協会正会員
 ※このパンフレットに掲載されている情報は2013年5月1日現在のものです。

心に残る 信州いいやま・ふれあいの旅

飯山市教育旅行 体感プログラム

- 修学旅行
- 林間学校
- 自然教室
- ファームステイ
- セカンドスクール
- MICE



長野県飯山市・信州いいやま観光局
 飯山市グリーン・ツーリズム推進協議会

ごあいさつ 「おかえり」心に優しさが満ちてくる ふるさと、信州いいやまへ。

日本一長い「千曲川(信濃川)」のほとりに広がる豊かな自然環境に恵まれた飯山市は信州の最北に位置し、四季折々の変化を鮮やかに映し出す千曲川の流れとともに歩んできました。

国内でも有数の雪深い地として知られる飯山市は、信州・長野県スキー発祥の地として、昭和30年代からスキー産業が発展し、以来半世紀、今も変わらぬ雪国の暮らしと文化、そして何より「おもてなしの心」をしっかりと受け継いできました。

唱歌「ふるさと」「朧月夜」にも詠われたこの地域には、今もなお「ふるさと」の情景が美しく残り、訪れる人々を優しく包み込んでくれます。

飯山市の教育旅行は、①体験を通じ、自然とともに生きるありのままの暮らし、長年に亘って培われた文化や伝統を体感すること②地域の人との交流を通じ、家族・学校・社会環境に不可欠なコミュニケーション能力、絆の重要性を認識していただくことを大切に、「生きる力」を肌で感じ取っていただける受入体制と体験プログラムを揃えております。

体験学習による都会の子どもたちの受入を始めて約20年になりますが、実施された学校様からは喜びの声をいただき、数多くの受入実績を積み重ねて参りました。行政をはじめ、地域を挙げた受入体制で皆様のお越しをお待ちしております。

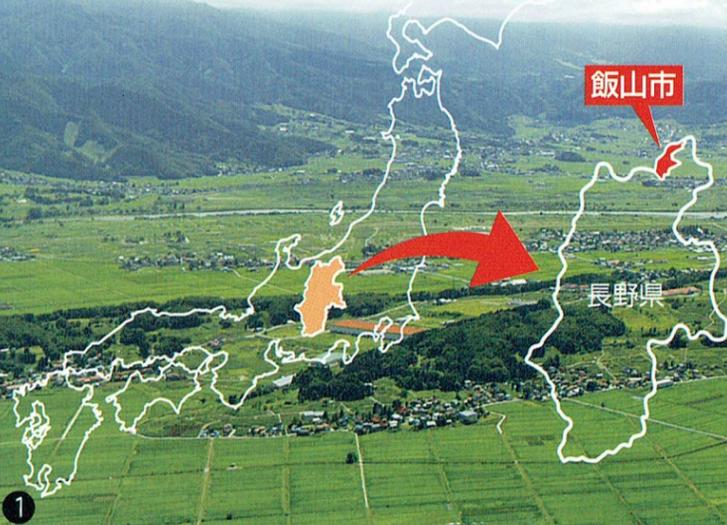
一般社団法人 信州いいやま観光局

信州いいやまのご案内

- 長野県飯山市は信州の最北、県境を新潟県と接し、信濃と越後の交錯する地としてその文化を育んできました。日本一長い「千曲川(信濃川)」の源流と河口のちょうど真ん中に位置しています。
- 世界的に見ても最も雪深い地域の一つとして知られ、長野県スキー発祥の地として、その創成期から現在に至るまで、スキー文化・産業の先端を担ってきました。
- 唱歌「ふるさと」「朧月夜」等の作詞で知られる国文学者・高野辰之は北信州の出身であり、日本人なら誰でも歌う「ふるさと」、その本当の地に会える場所なのです。
- 清冽な雪どけ水、そして四季のはっきりとした気候は、飯山の豊かな土壌を育て、味わい深い飯山自慢のお米をはじめ、きのこやグリーンアスパラガスといった農産物を産出し、高い評価を受けています。
- 四季折々の美しい自然環境と、雪国文化が育む温かい人情は、体験学習のフィールドとして最適です。



飯山だから会える ここにしかない 笑顔、感動、目の輝き



飯山市

長野県

- ＜飯山市データ＞
- ・面積：202.32平方Km
 - ・人口：22,384人(H25.5.1現在)

- ＜飯山市シンボル＞
- ・市の木：ブナ
 - ・市の花：ユキツバキ
 - ・市の鳥：オンドリ
 - ・市の蝶：ギフチョウ



飯山市の心は、ふるさとのおうたより

あの日のもんまの
夕焼けが
あの日のもんまに
空染める
寝ぐらに帰る
からの家族
あの日のもんまに
飛んでいる
少しのんびり
していきなせと
声の温もり
そのまんま

農村生活体験(ファームステイ)

山部の農家民宿は、昭和30年代のスキー客の受入れから始まり、夏季学生村・合宿・夏休み子ども村へと続いてきました。また、体験型学習旅行の受入れは長年の実績から、安心してお任せいただける地域として多くの学校様にお越し頂いております。戸狩・信濃平エリアの農家民宿を中心に1軒あたりの受入人数は、1クラスを4分割し10名前後からクラス単位までとし、ご到着からお帰りまで「父ちゃん、母ちゃん」が生活のお世話から各種体験まで、家族のようにお話をさせていただきます。短期から長期滞在まで設定可能ですが、交流の観点から2以上の滞在を推奨しております。



農家民宿(分宿)

戸狩・信濃平
エリア

農村生活体験(ファームステイ) ※多種体験プログラムの組み合わせが可能です。

- 農村ならではの生活そのものを体験させたい学校様におすすめのエリアです。
- 子どもたちには、家族の一員として生活をともしさせていただきますので、受入家族の父ちゃん・母ちゃんは子どもたちと真剣に向き合い、ときには叱ることもあります。
- 農家民宿のオリジナルメニューにそって、家族と共に体験することをご希望の学校様に最適です。
- 受入施設は一般家庭ではなく、防災・衛生面での基準をクリアした「民宿」です。従って、家族として受入れをさせていただきながら、一方では安全面での訓練を受けたプロとして子どもたちをお預かりさせていただきます。



民宿イメージ



受け入れ家族とご対面!



滞在中使う箸を作ります



田植え体験



野菜の作付け体験



野菜の収穫体験



お別れのとき

スポーツ・自然体験

斑尾高原

標高約1,000mに位置する斑尾高原には、数多くのペンションが点在し、子どもたちの思い出づくりをペンションのオーナー家族がお手伝いさせていただきます。1軒あたりの受入人数は、分宿型で1クラスを4分割した10名前後からクラス単位までお受けできます。また、プログラムの内容によっては専属のガイドが丁寧に指導いたしますので安心してお任せいただけます。また、1館貸し切りで宿泊をご希望の学校様には、ホテル宿泊も可能です。1泊をホテル宿泊、1泊をペンション分宿希望の学校様にもご対応が可能です。スポーツ体験から農業体験まで様々なプログラムが揃っております。



※ペンションイメージ



※ホテルイメージ

スポーツ・自然体験

※多種プログラムの組み合わせが可能です。

- スポーツや自然体験を組み入れたい学校様におすすめのエリアです。
- 1校一館貸し切りでの宿泊をご希望の学校様には、270~400名収容のホテルが最適です。
- 定員40~60名程度のペンション・プチホテルをクラス分宿にて貸切可能。
- 定員30~40名程度のペンションを1クラスの4分割 10名前後~男女別にて貸切可能。
- スポーツ体験、トレッキング、ものづくり、日帰り農村生活体験と様々なニーズに対応できます。
- ペンションのオーナーが各種体験のインストラクターにもなります。



ラフティング



ジップライン



トレッキング



陶芸



そば打ち体験



森林整備

北竜湖



セミナー・研修旅行

ハート型の湖のほとりに佇むホテルは、150名程度の貸切が可能です。落ち着いた空間で、勉強合宿や各種研修に最適な宿泊施設です。



農業・自然体験

🕒 所要時間 📅 受入時期



田植え
豊かな自然と雪どけ水が育む、美味しい飯山のお米。農村地帯では5月になると田植えが始まります。水のはられた水田に素足で一株ずつ丁寧に植えまわす。無事、成長することを願いながら。
🕒 3h 📅 5~6月



アスパラ収穫
飯山は、全国有数の生産量を誇る「グリーンアスパラガス」の産地です。雪どけ水で育ったアスパラは、甘くてみずみずしく絶品です。
🕒 2h 📅 5~6月



山菜採り
「ふきのとう」「ぜんまい」「ごみ」「たらの芽」「うど」…一言で山菜といっても、たくさんの種類があります。山菜を探るだけでなく、どんなところに生えているかを学習します。
🕒 3h 📅 5~6月



たけのご採り
ネマガリタケと呼ばれる笹のたけのごを採りに行こう。採ったたけのごは、サバの水煮缶と一緒に飯山秘伝の絶品「たけのご汁」にして食べてみよう！
🕒 3h 📅 6月



夏野菜の作付・収穫
じゃがいも、きゅうり、とうもろこし、なす、トマトにズッキーニ！とれたての野菜にかぶりついてみたり、料理にも挑戦してみよう。
🕒 2h 📅 5~9月



イチゴ狩り
畑で真っ赤に熟したイチゴをほおばると、お店で買ったイチゴと一味も二味も違います。是非味わってみてください。穫れたての味わいは、とても美味しく新鮮度100%です。
🕒 1h 📅 6月



ブルーベリー狩り
とっても甘酸っぱいブルーベリー。摘んだその場で食べてみたり、持ち帰った後にはジャムづくりにもチャレンジしてみよう。完成品はお土産に！
🕒 2h 📅 6月下旬~7月中旬



そばの種まき・収穫
そばは蒔いてから約2ヶ月ほどで白い花が咲き、約3ヶ月で収穫する事ができます。刈り取ったそばは乾燥させた後、脱穀してそばの実にします。
🕒 2h 📅 7~8月、10~11月



稲刈り・脱穀
田植えから4、5ヶ月たつと稲刈りが始まります。丹精込めて育てられた、たわわに実った稲を昔ながらのカマを使い、怪我をしないように刈り取ります。
🕒 3h~ 📅 9~10月



秋野菜の収穫
さつまいも掘りや大根等の越冬野菜を収穫し、実りの秋を満喫します。収穫したものは、美味しく料理にして食べてみよう！
🕒 2h 📅 ~11月



野沢菜の収穫と漬け込み
畑から採ってきた野沢菜を水で洗って、水切りをした後、塩を入れながら桶に入れていきます。柿の皮を入れたり鷹の爪を入れたり、それぞれの家独特の隠し味を使うことがあります。
🕒 3h 📅 11月



きのご栽培見学
冬に出稼ぎにでなくても良いように副業として始まった飯山の「きのご栽培」。えのきだけ、本しめじ、なめこなど、きのごを工場栽培している様子を見学します。
🕒 2h 📅 通年



魚釣り
自然の中に身を置き、釣り竿に気持ちを集中させながら、じっくりと魚釣りにチャレンジしてみよう。太公望の気分を満喫！
🕒 2h 📅 5~10月



沢遊びと魚のつかみ取り
渓流を使った魚のつかみ取りは、魚との知恵比べ。つかんだと思ったら、岩陰にすく。岩を取ったら、草の根もとへ…。捕まえた魚は、自分たちで塩焼きにして、おいしくいただきます。
🕒 2h 📅 7~8月



森林整備
木を育てるためには、下草刈りや枝打ち、間伐など様々な作業を行います。森を守るためにどんな作業が必要なのか、考えてみましょう。
🕒 2h~ 📅 5~10月



キャンプファイヤー
熱い炎に頬を赤く染め歌って踊って、一度輪の中に入れば、みんな仲間になります。キャンプファイヤーの後は、花火大会や、星空の観察などができます。
🕒 2h 📅 5~10月

スポーツ体験

🕒 所要時間 📅 受入時期



千曲川ラフティング
ラフティングボートによる千曲川下り。ちょっぴりスリルと、大自然が待っています。力を合わせてパドルを漕ぐことで、連帯感、責任感、協調性が生まれます。
🕒 3h 📅 5~10月



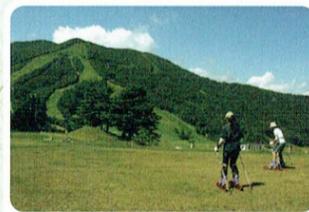
ジップライン アドベンチャー
森の中をワイヤーロープとブーリー（滑車）を伝ってターザンのように滑り降りる、爽快&絶叫のアクティビティです。ガイドが安全かつ楽しくいくつものコースを案内します。
🕒 2h 📅 5~10月



斑尾MTBピクニック
標高1,000mの斑尾高原をスタートして約11kmのダウンヒル走行ができます。インストラクターからの自然の解説、草原のグレンデ、里山の細い道と変化に富んだコースを満喫できます。
🕒 2h 📅 5~10月



登山・トレッキング
ブナ林に代表される飯山の大自然を満喫する登山・トレッキング。とにかくコースが充実しています。信越県境を貫く「信越トレイル」もご案内可能です。
🕒 3h~ 📅 通年



グラススキー・マウンテンボード
草の上、雪の上と同じようにボードやスキーで滑ります。初めはバランスを崩してしまいがちですが、次第に上から滑走できるようになります。バランス感覚や反射神経を鍛えられます。
🕒 2h 📅 5~10月



ツリーイング
クライミング用のロープとハーネスを使って安全に楽しく木登りにチャレンジしよう。コツさえつかめば子供でも簡単に登れちゃいます。高い木の上からの眺めは絶景です。
🕒 2h 📅 5~10月



インドアクライミング
基本的な体の使い方の講習のあと、平行移動、垂直移動のクライミングに挑戦。体力に関係なく楽しめ、上達も早いので、自分の新しい能力に気づき、達成感も味わえます。
🕒 2h 📅 通年



ショートゴルフ・パターゴルフ
斑尾高原スキー場のグレンデに展開するコースで気軽にゴルフを楽しもう。パー3、全9ホール、全18ホール、全18ホールのパターゴルフがあります。
🕒 2h 📅 5~10月



アーチェリー
静まりかえった森の中でアーチェリーに挑戦しよう。大切なのは運動神経よりも集中力です！10~50mの距離の的が全部で20個あります。
🕒 2h 📅 5~10月



カヌー
カヌーは、想像している以上に安定感があり、安全な乗り物です。水面に近い、いつもとは違った目線で自然を見ることができると、新しい発見があります。
🕒 2h 📅 5~10月

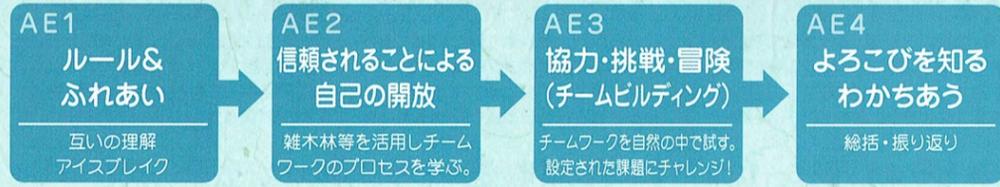


いかだ作り・乗車体験
10名1グループでのいかだ作りから始めます。完成後は野尻湖に浮かぶ弁天島（片道400m）まで自分たちで組み立てたいかだで漕いでいこう！
🕒 2h 📅 5~10月



サイクリング
野尻湖を取り巻く周遊道路は1周約16km。アップダウンはちょっと激しいけれど、その分いろいろな自然に出会えます。専属インストラクターがガイドします。
🕒 2h 📅 5~10月

**チームビルディング
AEプログラム**
(Adventure Education : 冒険教育)
斑尾高原で開発されたAEプログラムは「助け合うことでより大きな課題に立ち向かえる」という基本テーマに沿って、順序立てられたメニューを大自然の中でトライしていくことで、子どもたちの信頼心と自信を育むことを可能とした、全く新しいプログラムです。これまでのメニュー組み合わせ型の体験学習に比べ、「チームワーク」の点で極めて高い教育効果が得られるプログラムとして注目されています。
🕒 2h×3~ 📅 5~10月



食文化体験

🕒 所要時間 📅 受入時期



笹ずしづくり
戦国時代、武田信玄との川中島合戦の際に、上杉謙信に献上されたことから、「謙信ずし」とも呼ばれる笹ずし。笹の葉に、酢めしとクルマミヤゼンマイをのせた、古くから伝わる郷土料理です。

🕒 2h 📅 通年



笹餅づくり
つきたてのお餅を丸めて笹の葉の上のせて、それを二つ折りにした、とてもシンプルな郷土食です。この地域では田植え後に作ります。

🕒 2h 📅 通年



笹だんごづくり
飯山産の米粉と、もち草(ヨモギ)を使って作ったお団子の中に、あんこを詰めて笹の葉で包んで蒸します。

🕒 2h 📅 通年



餅つき
昔ながらの「杵」と「臼」を使ってお餅をつきます。出来立てのお餅に、あんやきな粉を付けて食べるとその味は格別。

🕒 1h 📅 通年



いもなますづくり
飯山に古くから伝わる郷土料理「いもなます」。じゃがいもを細く千切りにし、水にさらしてデンプンを抜き、それを手早く炒めて、砂糖、酢、塩で好みの味に調えます。

🕒 2h 📅 通年



おやきづくり
信州の郷土料理といえば「おやき」。小麦粉を水で溶いて練り、薄くのばした皮で小豆、野菜などで作ったあんを包み、蒸したり、焼き上げたりします。

🕒 2h 📅 通年



そば打ち
「信濃では 月と仏と おらがそば」と、俳人一茶の句にも詠まれる信州のそば。そば粉から作るのなかなか大変ですが、そば打ち名人が指導してくれますから、だれでも安心。

🕒 2h 📅 通年



手打ちうどん
小麦粉・塩・水のシンプルな材料で、もちもちの手打ちうどんづくりにチャレンジしてみましょう。自分で打った味は格別です！

🕒 2h 📅 通年



ジャムづくり
苺やりんご、ブルーベリーなど、季節によって異なる果物を使ってジャムをつくります。できあがったジャムはお土産に持ち帰りましょう。

🕒 1h 📅 通年



アイスクリーム作り
アイスの素となる材料をよく混ぜ合わせて、あとは氷(冬なら雪!)と塩の入った容器の中で良くシェイクします。なんと不思議!おいしいアイスクリームの完成です。

🕒 1h 📅 通年



豆腐づくり
飯山産の大豆を使い、本物の豆腐を作ります。作り方は簡単ですが、「にがり」の混ぜ方で、きめの細かい豆腐ができるかどうかが決まります。

🕒 3h 📅 5~10月



味噌づくり
飯山産大豆を使い自分で作る手作り味噌は、安心安全なオンリーワンのおいしい味噌に仕上がること、間違いなし。お味噌汁をいただくのが楽しみになることでしょう。

🕒 3h 📅 5~6月



野草パンづくり
パン生地にヨモギのやわらかい新芽を練り込んで、炭火でじっくりと焼いていきます。パンの焼ける香ばしい香りと、素朴な味をお楽しみ下さい。

🕒 2h 📅 5~10月



バーベキュー
地元で取れた野菜やお肉。素材の旨味をそのまま食べるのがバーベキュー。開放的なアウトドアで炭火で焼いて食べる美味しさといったら...言葉もありません!

🕒 2h 📅 5~10月



飯ごう炊飯
友だちと役割分担をして、大空のもと飯盒でご飯づくり。薪を割り火をつけるのにも意外と手間がかかるもの。最後には美味しいカレーが待ってるよ!

🕒 2h 📅 5~11月



アウトドアクッキング
気持ちいいグレンデの芝生の上で、火をおこしてタッチオープンでカレー作り、もしくはバーベキューでお肉や地元の野菜をいっぱい食べよう!

🕒 2h 📅 5~10月

ものづくり体験

🕒 所要時間 📅 受入時期



箆づくり
小枝や竹でMy箆を作ります。自分で作った箆は、現地滞在中に使うのももちろん、お土産に持ち帰ることもできます。

🕒 1h 📅 通年



竹工作
竹とんぼを作るためには、様々な工夫が必要です。形、作り方、道具、飛ばし方、遊び方。工夫する楽しみが沢山あり、高く飛んだときの充実感があります。

🕒 2h 📅 通年



つる細工
森の中を歩くときよく目にする、アケビやフジなど「つる」の植物を使って、カゴやリースなどを作りましょう。素朴なつる細工のカゴは、結構おしゃれで部屋のインテリアにピッタリです。

🕒 2h 📅 通年



陶芸
はじめてでも楽しくコーヒーカップや皿、茶碗など自分だけの作品づくりに挑戦できます。焼き上がり後に色づけを行い、宅配にて後日学校までお届けします。

🕒 2h 📅 通年



草木染め
野山の草木を使って草木染めに挑戦してみましょう。優しく、人の心に語りかけてくるような温かみのある草木染めの色は、千差万別の表情を見せます。

🕒 2h 📅 通年



和紙作り
雪国の澄んだ水と手作業のめくもりで作られる伝統的工芸品「内山紙」にチャレンジ。自分ですいて、ハガキや色紙を作ってみましょう。

🕒 2h 📅 5~10月



わら細工
「藁仕事」は、農家の冬の大切な仕事です。脱穀した稲の根本を取り除き、茎を木槌で打ってやわらかくし、両手で藁縄をたたいてみます。鍋敷きづくりなどにチャレンジしてみましょう。

🕒 3h 📅 通年



焼板工作
木の板を火で焦がして、焼けた部分をツヤが出るまでわらで落とします。それだけの簡単な作業ですが、この焼き加減が肝心。乾燥後、様々なイベントをします。

🕒 2h 📅 通年



ネイチャークラフト
小枝や木の実を材料にアクセサリ、動物などを作ります。創作力を活かして自分だけの作品を作ってみましょう。

🕒 2h 📅 通年



ストーンペイント
どれをとっても同じ形のものがない。見る人によって連想する物は様々。石の形からイメージを膨らませて作るストーンペイントは、世界に一つしかない作品になります。

🕒 2h 📅 5~10月



竹馬づくり
昔ながらの竹を使った竹馬を作ります。針金の巻き方、ベンチの使い方が出来上がりを左右します。自分で作った竹馬なら、すぐに乗りこなせるかも...

🕒 2h 📅 5~10月



水鉄砲づくり
竹をちょうどよい長さに切って穴を開けて水鉄砲を作りましょう。完成品を使ってさっそく水遊びも楽しんじゃいましょう!

🕒 2h 📅 5~10月



彫金
伝統的工芸品である「飯山仏壇」の飾り金具である「彫金」たがねという道具を使い、細かなリズムで蹴りつけるように銅版に模様を刻む「蹴彫(けりぼり)」という技法で「しおり」などどこにもない、一つだけの作品を作ります。

🕒 1h 📅 通年



和紙を使ったうちわ作り
夏の風物詩ともいえる「うちわ」。骨組みの両側に和紙を貼り付けます。和紙の間に押し花や色紙をはさんで、和紙の表に絵を書けば、更にすてきなうちわが完成します。

🕒 2h 📅 5~11月



パチンコ作り
森の中にあるお気に入りの枝を見つけてのこぎりを使って切り、ゴムを縛りつけます。ペイントでさらに自分らしく仕上げたら、木の実を飛ばして遊びましょう。

🕒 2h 📅 通年



廃油で作るアロマキャンドル
捨ててしまえばただのゴミである廃油を再利用してかわいく使えるエコキャンドルに。アロマオイルを垂らせば香りも楽しめます。

🕒 2h 📅 通年

歴史文化体験



炭焼き
炭焼きの材料として人工林や荒れた山を適度に間伐することは、樹木が成長する上で重要な環境を整える役割を果たします。

🕒 2×2h 📅 5~10月



村の散策・ウォークラリー
集落の特徴や歴史などを学びながら、宿のご近所を探検してみよう。都会では見慣れない風景の中に思いがけない発見があるかも知れません。

🕒 2h 📅 5~11月



スケッチ
飯山は「日本のふるさと」「日本の原風景」の地。思い思いにスケッチしてみましょう。そして、唱歌「ふるさと」「朧月夜」に歌われた大自然をしっかりと心に焼き付けましょう。

🕒 2h~ 📅 5~11月



民話の語り
飯山に伝わる民話を、語り手が時には面白おかしく、また時にはしんみりと語ります。人びとの喜び悲しみ、生きる力、生活の姿、言葉の美しさなども実感することができます。

🕒 1h 📅 通年



座禅
寺院でじっくりと自己を見つめる精神修行。呼吸に集中することで心と身体のバランスを整える効果も得られます。

🕒 1h 📅 通年



寺めぐりオリエンテーリング
市街地に20以上の寺社が点在する「寺の町いよいよ」。和紙のスタンプ帳を片手に、まちの歴史や成り立ちを学んでみましょう。

🕒 2h 📅 5~11月

体験メニューカレンダー(一部)

時期(月)	体験名	所要時間(h)	カテゴリ
5~6	アスパラ収穫	2	農業
5~6	田植え	3	農業
5~6	山菜採り	3	農業
5~6	夏野菜作付	2	農業
5~10	村の散策・ウォークラリー	2	自然
5~10	森林整備	2~	自然
5~10	炭焼き	2×2	自然
5~10	里山再生ボランティア	2~	自然
5~10	豆腐づくり	3	食
5~10	バーベキュー	2	食
5~10	アウトドアクッキング	2	食
5~10	飯ごう炊飯	2	食
5~10	野草パン作り	2	食
5~10	キャンプファイヤー	2	スポーツ
5~10	登山・トレッキング	2~	スポーツ
5~10	斑尾MTBピクニック	2	スポーツ
5~10	グラススキー・マウンテンボード	2	スポーツ
5~10	ジップラインアドベンチャー	2	スポーツ
5~10	ショート・バターゴルフ	2	スポーツ
5~10	ツリーイング(木登り)	2	スポーツ
5~10	魚釣り	2	スポーツ
5~10	千曲川ラフティング	3	スポーツ
5~10	カヌー	2	スポーツ
5~10	AEプログラム	2~	チームビルディング
5~11	寺めぐりオリエンテーリング	2	歴史文化
5~11	スケッチ	2~	自然
6	いちご狩り	1	農業
6	たけのこ採り	3	農業
6~7	ブルーベリー狩り	2	農業
7~8	そば種まき	2	農業
7~8	沢遊びと魚のつかみ取り	2	自然
7~9	夏野菜収穫	2	農業
9~10	稲刈り・脱穀	3~	農業
10~11	秋野菜の収穫	2	農業
10~11	そばの収穫	2	農業
11	野沢菜収穫・漬け込み	3	農業
通年	星空観察	1	自然
通年	そば・うどん打ち	2	食
通年	ジャム作り	1	食
通年	アイスクリーム作り	1	食
通年	笹ずし作り	2	食
通年	郷土食作り	2	食
通年	餅つき	1	食
通年	笹餅づくり	2	食
通年	インドアクライミング	2	スポーツ
通年	きのご栽培見学	2	農業
通年	方言講座	1	歴史文化
通年	からす踊り	2	歴史文化
通年	民話の語り	1	歴史文化
通年	座禅	1	歴史文化
通年	陶芸教室	2	ものづくり
通年	ネイチャークラフト	2	ものづくり
通年	草木染め	2	ものづくり
通年	つる細工	2	ものづくり
通年	はし作り	1	ものづくり
通年	焼板工作	2	ものづくり
通年	わら細工	3	ものづくり
通年	野草紙すき・和紙作り	2	ものづくり

安全対策について

■活動と安全は一つのもの

生徒の自然体験活動とは、危険を予知し、的確に対処し、必要であれば回避して、体験活動そのものの目的を安全に達成することです。その活動を提供するには、提供者と参加者の最大の努力によりその危険性を排除し、あるいは回避することが必要で、安全という基盤の上に初めて冒険的活動やその教育的効果が成り立ちます。

■対応一例

- ① 森林整備にはヘルメットを着用。千曲川ラフティングでは、ヘルメットとライフジャケットを着用します。カヌー体験では、ライフジャケットを着用します。
- ② 食事においては、事前に食べ物アレルギー等を調査の上、受入宿等に対し指導します。
- ③ 緊急時の連絡体制や対応マニュアルを整え、インストラクター、農家民宿などの宿泊施設に徹底しております。
- ④ 宿泊施設は防災、衛生面での厳しい基準をクリアし、安全面での訓練を受けたプロですが、万が一の場合に備え、旅館賠償責任保険に加入しております。
- ⑤ 市内宿泊施設より車で25分圏内に「飯山赤十字病院」があり、緊急時のケガや病気の際に迅速な対応が可能です。

緊急連絡ルート



モデルプラン

生活体験・社会体験・自然体験を通し、子どもたちの「生きる力」を養えるプランです。
※あくまでも一例となります。ご希望に添ったプランへ変更が可能です。



2泊3日 農家民宿2泊

1日目	
13:00	飯山市到着 開村式 ~ 農家民宿へ
14:00	箸づくりと村の散策
17:00	
18:00	夕食
20:00	ナイトハイク or 村のお話
	消灯

2日目	
7:30	起床 朝食
	稲作体験(全体) 代かき、田植え、稲刈り、草刈、脱穀など 季節に応じた米づくり体験
12:30	昼食
	各種体験 里山散策/おやきづくり/そば打ち/ 笹ずしづくり/森林整備ボランティア/ わら細工/草木染め/カヌー など
18:00	夕食
20:00	キャンプファイヤー(全体)
	消灯

3日目	
7:30	起床 朝食
	野菜収穫と餅つき
12:00	昼食
13:00	閉村式 ~ 飯山市出発

2泊3日 ペンション分宿 or ホテル一館 2泊

1日目	
13:00	飯山市(斑尾高原)到着 開村式
14:00	斑尾高原トレッキング
17:00	ペンションorホテルにチェックイン
18:00	夕食
19:00	ペンションオーナーとのふれあいの時間
	消灯

2日目	
7:30	起床 朝食
8:30	出発
9:00	千曲川ラフティング
12:00	昼食
14:00	選択体験 ジップライン/グラススキー/ ツリーイング/MTBピクニック/ 陶芸教室/クラフト/森林整備など
18:00	夕食
19:00	キャンプファイヤー
	消灯

3日目	
7:30	起床 朝食
9:00	アウトドアクッキング
11:00	昼食
	片付け
13:00	閉村式 ~ 斑尾高原出発

2泊3日 ホテルorペンション1泊+農家民宿1泊

1日目	
13:00	長野市見学 松代大本営、オリンピック記念館 善光寺、小布施など
15:00	(上信越道)
17:00	飯山市到着 (斑尾高原) ホテル or ペンションへ
18:00	夕食
19:00	キャンプファイヤーなども可能
	消灯

2日目	
7:30	起床 朝食
8:30	出発
9:00	千曲川ラフティング
12:00	もしくは斑尾高原トレッキング
12:30	農家民宿 開村式 ~ 農家民宿へ
13:00	昼食
14:00	各種体験 里山散策/おやきづくり/そば打ち/ 笹ずしづくり/森林整備ボランティア/ わら細工/草木染め/カヌー など
17:00	夕食
18:00	宿のお父さんお母さんとの交流
19:30	消灯

3日目	
7:30	起床 朝食
	稲作体験(全体) 代かき、田植え、稲刈り、草刈、脱穀など 季節に応じた米づくり体験
12:00	昼食
13:00	閉村式 ~ 飯山市出発

エッセイ

北陸新幹線予定線 (2015年春開業予定)

まだらお高原
山の家
 標高1,000mの斑尾高原の入り口に位置する「山の家」は、斑尾高原を訪れる人々のビジターセンター。自由に使えるフリースペースや情報コーナー、広々としたホールなどの設備に加え、トレッキングなどの高原スポーツを中心とした体験メニューを各種提供している。高原内に整備されたトレッキングトレイルは、総延長が約50キロに及び、訪れる方の体力、技術、志向、持ち時間等に合わせたコースの提案が可能です。
 ☎0269-64-3222
 URL www.madarao.tv/

なべくら高原
森の家
 鍋倉山麓に広がるなべくら高原の中心に位置する「森の家」では、都会では味わえない自然体験、農村体験など数多くのプログラムをご用意。常駐のインストラクターに加え、200名以上の市民インストラクターが年間を通じて体験をサポート。生物多様性やエコツーリズム等自然環境教育も行うことが可能。コンドミニアムスタイルのコテージは別荘感覚でつろぐことができる。
 ☎0269-69-2888
 URL www.nabekura.net

トピアホール
 体験実習やレクリエーション、高校・大学生等のスポーツ・サークル合宿や各種大会等に利用できる大ホールと、文科系合宿に向いている研修室・会議室や調理実習室などを完備した総合多目的施設。四季を通じて、様々な用途に利用できる。
 多目的大ホール(バスケット2面、バレー2面、バドミントン8面)・多目的ホールA・B(剣道・柔道、レクリエーション)・調理実習室など

道の駅「花の駅・千曲川」
 特産品・お土産コーナーや「café里わ」が人気。

菜の花公園

北電湖

阿弥陀堂

北信州いいやま温泉郷

北信州いいやま温泉郷

<p>戸狩温泉 (暁の湯・望の湯) 営業時間 11:00~21:00 (望の湯は冬期のみ) 料金 大人500円 子供300円 定休日 暁の湯/毎週月曜日午前 望の湯/毎週火曜日午前 (暁の湯) (望の湯) ☎ 0269-65-2648 ☎ 0269-65-2629</p>	<p>斑尾高原温泉 営業時間 6:00~10:00 12:00~23:00 (月によって変動あり) 料金 大人800円 小学生500円 定休日 無休 (ホテル休館日は休) ☎ 0269-64-3311 (斑尾高原ホテル内)</p>	<p>いいやま北電温泉 営業時間 11:00~17:00 料金 大人800円 小学生以下400円 タオル貸出し付 定休日 無休 (ホテル休館日は休) ☎ 0269-65-3121 (文化北電館内)</p>	<p>いいやま湯滝温泉 営業時間 4/1~11/30 10:00~22:00 (最終入場21:30) 12/1~3/31 10:00~21:00 (最終入場20:30) 料金 大人500円 小学生250円 定休日 火曜定休 (祝日の場合は翌日休) ☎ 0269-65-3454</p>
---	--	---	---

《冬季プログラム》

日本有数の雪の里で体験！戸狩温泉・斑尾高原・いいやま北電温泉ファミリースキー場の飯山市内でのスキーをはじめ、かまぐらの里「信濃平」、なべくら高原「森の家」、斑尾高原「山の家」を拠点に雪国ならではの体験をお楽しみ下さい。

- 戸狩温泉スキー場
- 斑尾高原スキー場
- いいやま北電温泉ファミリースキー場
- かまぐらの里・信濃平
- なべくら高原

伝統工芸・見学施設

経済産業大臣指定「伝統的工芸品」に飯山市の「飯山仏壇」と「内山紙」が指定されています。信州の風土と長い歴史に育まれ、頑なに守り続けられてきた伝統技術を体感してみませんか。



飯山仏壇

今から300年前に始まったという仏壇作りは、仏教信仰の厚い土地柄と、漆塗りに最適な澄んだ空気と適度な湿度に恵まれて、飯山の代表的伝統産業として今日に至っています。木地には、ひめこ松、杉、檜などが使用され、古くなった仏壇は、分解して部品を洗って再塗装すれば新しく蘇らせることもできます。



内山紙

今から約400年前から始まったといわれる内山紙の製造は、原料に楮(こうぞ)のみを用います。多量の積雪を利用して原皮に凍皮(夜間雪上に放置して凍らせる)や雪ざらし(雪上に広げてまばらに雪をかけ、このまま1週間天日にさらす)を行います。このため、自然な白さと丈夫さのある紙が出来ると言われています。

■ 飯山市伝統産業会館

飯山の風土が育てた伝統的工芸品「飯山仏壇」「内山紙」の展示。飯山仏壇の製作工程について実物を見ながら学ぶことができます。飯山市美術館も併せて見学することができます。

電話：0269-62-1501 (美術館)
0269-62-4019 (伝統産業会館)
開館時間：9:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始
入館料：両館共通 大人300円
小中学生200円

■ 飯山手すき和紙体験工房

インストラクターの指導で、誰でも簡単に短時間でオリジナルの紙をすくことができます。すいた紙はお持ち帰りできるので、旅の便りに、お土産にいかがでしょうか。

電話：0269-67-2794
開館時間：9:00~17:00(4月~12月)
(入館は16:30まで)
休館日：月曜日(祝日の場合は火曜日)
1~3月:土・日・祝のみ開館
体験料：はがき1枚200円
色紙1枚500円
(所要時間20分)

■ 飯山市ふるさと館

雪国飯山の歴史、自然、文化に関する資料を多数展示しています。直接見たり触れたりしながら、地域を学ぶことができます。ふるさと学習の拠点施設です。

電話：0269-67-2030
開館時間：9:00~17:00
(入館は16:30まで)
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始
入館料：大人200円
小中学生100円

■ 高橋まゆみ人形館

人形の世界と、その舞台であるふるさとの原風景が同時に楽しめます。雁木とよばれる雪国ならではのまちなみ。ガタゴト音をたてながら通りすぎるローカル線。そして、時おり聞こえる鐘の音。そんな昔ながらの懐かしい風情を残す寺町の一角にあります。

電話：0269-67-0139
開館時間：9:00~17:00(入館は16:30まで)
(12月~3月 10:00~16:00 入館は15:30まで)
休館日：水曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始
入館料：一般600円、小中学生400円

方言辞典

北信州でよく使われる「方言」をご紹介します。この地を訪れた際、使ってみませんか。



方言	標準語	使い方
あがとくらい	寄ってください	よく来たね~あがとくらい
あさっぱら	朝、早く	あさっぱらから良く働くね~
あすこ	あそこ	あすこにあるべさ
あたりめ	当たり前	あたりめださ
あればっか	そればっかり	あればっかださ
あん	ありがとう	あん、あん
あんばい	具合	体のあんばいどうですか?
いかず	行こう	さ~いかず
かしかる	かたむく	木がかしかっている
へら	舌	へら火傷した~
かたす	片付ける	早くかたしなさい!
げっと	乱暴	(相手に対して)げっとだな~
さきっぽ	先の方	指のさきっぽ
さまかす	冷やす	火傷しなようさまかしてから飲んでね

方言	標準語	使い方
さんざ	もういっぱい	さんざご飯もらった
~しない	~(だ)よね(疑問)	電話が、鳴ってるしない?
じべた	地面	じべたに座る
じよんに	順番に	じよんに並んで
たまげる	驚く	あ~たまげた!
すく	やる気	すくませや
ちびて	冷たい	手がちびて~
てーげー	大概	てーげーOKだろ
てんだう	手伝	ほら、てんだって
てんでに	ばらばら(1人1人)	てんでに行って
どっから	どっから	どっから来たの?
とぶ	走る	とんで来て(急いでいる時に言う)
なっちょ	いかがですか?	なっちょだえ?
ねそべる	横になる	疲れたからねそべる
はあるか(ぶり)	久しぶり	はあるかぶりだね~
はかいった	はかどる	仕事ははかいった
らっちもねえ	くだらない(ジョーク交じり)	らっちもね~
およ	お湯(お風呂も含む)	およ入ろう
へんぼ	ハエ	へんぼがいる
よばる	呼ぶ	〇〇さんをよばって~

飯山市周辺のご案内

おすすめ見学スポット



国宝 善光寺本堂
飯山から車で60分
宗派を超えて全国の庶民に愛がめられてきた信仰の寺。本堂は東日本最大の木造建築。



中山晋平記念館
飯山から車で35分
「青くらべ」「シャボン玉」などの童謡から歌謡曲まで生涯を通じて作曲した作品は約3000曲。歌うことの素晴らしさを教えてくれた「日本のフォスター」中山晋平氏の記念館。



松代大本宮象山壕跡
飯山から車で60分
日本軍が太平洋戦争本土決戦に備え、指令中枢機能を移転させるために掘られた地下壕。



北斎館
飯山から車で45分
浮世絵師、葛飾北斎の肉筆画40数点や北斎の天井絵の祭り屋台など。



野尻湖ナウマンソウ博物館
飯山から車で20~45分
約4万年前のナウマンソウやオオツノシカの化石など、40年近い発掘調査の成果を展示。



日本海
飯山から車で60~90分
意外にも山国信州から気軽に行ける日本海。地引網や刺し網体験などを楽しめる。



栄村国際絵手紙タイムカプセル館
車で60分
「21世紀への絵手紙」によせられた約100万通の絵手紙が展示されている記念館。山路智恵絵手紙美術館も併設されている。



高野辰之記念館
飯山から車で20分
「故郷」「朧月夜」「春の小川」などの多くの唱歌を作詞した国文学者・高野辰之氏の記念館。