

北信濃で遊ぼう!

いいときホリデイ

～ロードマップ片手に“いいとき”を～

歴史と神話が息づく、長野市のもっとも身近なホリデイスポット“いいとき”で週末を遊ぼう!



“いいとき”とは?

飯綱高原の「いい」、戸隠の「と」、鬼無里の「き」で「いいとき」。
善光寺の奥座敷「いいとき」は、雄大な自然と、そこで暮らす人々の
営みによって育まれた文化が重なりあう魅力溢れる地域です。

日程

2015.9.5 |土|

会場

飯綱高原・戸隠・鬼無里
各観光コース

コース (4コースの中から1コースをお選びください) ※詳しくは裏面をご覧ください。

①飯綱高原
飯縄登山
コース

徒歩 片道約2時間40分
協力: 飯綱文化研究会

②戸隠

五社めぐり
コース

徒歩 片道約2時間30分
協力: 戸隠観光協会

③鬼無里

文学・伝説
コース

徒歩 約1時間30分
協力: 鬼無里観光振興会

④いいとき

サイクリング
コース

大座法師池～戸隠宝光社付近
～いろは堂・往復約42km
主管: 長野県トライアスロン協会



参加料

大人 2,000円 子ども 1,000円
(中学生以上)

※参加料にはロードマップ、参加証、お土産、ガイド料金、
傷害保険料を含みます。※参加料は事前にお振り込みいた
だきます。詳細はお申し込みいただいた方にご連絡いた
します。※受付後の参加料は返金できません。

申込
期限

2015.8.31 |月|
*当日参加も受け付けいたします。

申込み
問合せ

いいとき観光推進協議会 事務局
TEL.026-239-3185(9時～16時) MAIL.iizuna-k@ngn.janis.or.jp

注意
事項

*子どもだけの参加はできません。保護者同伴をお願いします。
*宿泊をご希望の方は、事務局にお問い合わせください。
*9月4日(金)に前夜祭を予定しています。詳しくはお問い合わせください。



主催: いいとき観光推進協議会 (飯綱高原観光協会、戸隠観光協会、鬼無里観光振興会)

後援: SBC信越放送株式会社 協力: 飯綱文化研究会、長野県トライアスロン協会

各コースの詳細

※各コースとも、状況により変更になる場合がございます。

飯綱高原
LIZUNA

1 飯縄登山コース



飯縄山参道を十三仏縁起(一不動より十三仏)を道標として頂上へ。ピークからの北アルプス展望は圧巻。ファミリーや中高年も気軽に楽しめます。

受付時間 7:20~ 受付場所 オトナリハウス
長野市上ヶ屋2471-84 TEL.026-239-3185

スケジュール(予定)

- 7:50~ イベント説明
- 8:15~ 一之鳥居苑地駐車場から登山開始
- 11:30~ 山頂で休憩
- 12:30~ 下山
- 15:30 オトナリハウスへ戻り終了、解散

- * 飯綱文化研究会がガイドをします。
- * 昼食はご持参ください。
- * 動きやすい服装・靴でご参加ください。
- * 参加条件は小学校4年生以上です。



戸隠
TOGAKUSHI

2 五社めぐりコース



宝光社の274段の階段から始まり、全体的に緩やかなのぼりコース。宝光社は現在残っている戸隠神社の建造物の中で最も古く、中社は三本杉の伝説で有名です。

受付時間 8:20~ 受付場所 長野市商工会 戸隠支所
長野市戸隠1484-2 TEL.026-254-2541

スケジュール(予定)

- 8:50~ イベント説明
- 9:00 長野市商工会 戸隠支所~宝光社
~火之御子社~中社~九頭龍社~
- 12:00 奥社到着~
- 12:30 奥社入口へ戻り終了、解散

- * 戸隠観光協会がガイドをします。
- * 動きやすい服装・靴でご参加ください。



鬼無里
KINUSA

3 文学・伝説コース



縄文晩期からの遺跡である内裏屋敷。雨が降りそうだと音たてる機織石・木曾義仲と文殊堂伝承など、昔をしのびながら楽しむ伝説コースです。

受付時間 9:20~ 受付場所 内裏屋敷跡
長野市鬼無里日影10126-1

スケジュール(予定)

- 9:50~ イベント説明
- 10:00~ 内裏屋敷跡~岩下(機織石)~文珠堂
~岩下~
- 13:00~ 内裏屋敷跡へ戻り終了、解散

- * 鬼無里観光振興会がガイドをします。
- * 動きやすい服装・靴でご参加ください。



飯綱高原
ITOKI

4 サイクリングコース



飯綱高原を出発して戸隠を通り、大望峠を抜けて鬼無里へ。“いいとき”をゆっくり体感できるサイクリングコースです。さわやかな高原の風を感じながら、楽しく走りましょう。

受付時間 8:20~ 受付場所 オトナリハウス
長野市上ヶ屋2471-84 TEL.026-239-3185

スケジュール(予定)

- 8:50~ イベント説明
- 9:00 出発~長野市商工会 戸隠支所
~いろは堂~長野市商工会 戸隠支所
~大座法師池
- 16:00 オトナリハウスへ戻り終了、解散

- * 参加条件は18歳以上で体力に自信のある方です。
- * 参加はヘルメット装着、前照灯、後部リアフレクター、ベルを装備したロードバイクのみです。
- * 長野県トライアスロン協会が主管し、先導と最後尾にロードバイクスタッフを配置します。