



飯山市  
JR東日本長野支社  
信州いいやま観光局  
プレスリリース

飯山市役所 総務部 事業戦略課 情報政策係  
住所：飯山市大字飯山1110-1  
Tel：0269-67-0724（課代表） Fax：0269-62-5990  
E-mail：[senryaku@city.iiyama.nagano.jp](mailto:senryaku@city.iiyama.nagano.jp)

令和7年（2025年）3月13日発信

ローカル線×自転車でお気軽プチトリップ

## GO!GO!千曲川 飯山線サイクルトレインプラン 2025

2025年は通年プランにて実施する「JR 飯山線 サイクルトレイン」。今回からサイクルトレインとして利用できる対象区間が森宮野原駅から飯山駅間であったのが、替佐駅まで延伸することとなりました。

受付出発場所は、飯山駅1階にある「信越自然郷アクティビティセンター」と森宮野原駅に隣接する「栄村秋山郷観光協会」の2カ所です。

2024年春に大好評だった菜の花公園と飯山の絶景スポットを巡るコースや、鍋倉高原のまぶしい新緑を目指すコースをはじめ、替佐駅まで延伸することにより、千曲川や北信五岳を高台から望む見晴らし街道や、知る人ぞ知る秘密のルートを通る中野市方面コースもご提案します。

自転車を分解せずに列車に乗れるサイクルトレインと、飯山線沿線の映えスポット、旬の魅力を取り入れたご当地グルメをお楽しみください。



### 【GO!GO!千曲川飯山線サイクルトレインプラン 2025 概要】

■実施期間 令和7年(2025年)4月1日(火)～11月24日(月・祝)

\*除外日：4月29日(火・祝)～5月6日(火・祝)

■プラン内容（料金に含まれるもの【税込】）

レンタサイクルプラン 平日2,500円 土日祝3,000円

- ・レンタサイクル1日(E-bikeクロスタイプ)\*他車種への変更可
- ・グルメクーポン(500円分)、保険料、修理保証金、ヘルメット代含

マイチャリプラン(自転車持ち込み) 全日1,000円

- ・グルメクーポン(500円分)

※どちらのプランも飯山線サイクルトレインをご利用の際は、別途乗車券をお買い求めください。

■利用方法

- ①信越自然郷アクティビティセンター又は、栄村秋山郷観光協会受付※
- ②ゼッケンを自転車に取り付け ※WEB/店頭にて事前予約。当日参加も可能
- ③飯山線サイクルトレインに乗車、又はサイクリングスタート
- ④グルメクーポン提携店でグルメやスイーツを楽しむ
- ⑤いずれかの施設にゼッケンを返却し、終了

以下の利用区間および対象列車において、自転車をそのまま車内にお持ち込みいただけます。



**飯山市**  
JR東日本長野支社  
信州いいやま観光局  
プレスリリース

飯山市役所 総務部 事業戦略課 情報政策係  
住所：飯山市大字飯山1110-1  
Tel：0269-67-0724（課代表） Fax：0269-62-5990  
E-mail：[senryaku@city.iiyama.nagano.jp](mailto:senryaku@city.iiyama.nagano.jp)

- 利用区間 森宮野原駅～替佐駅
- 利用可能駅 森宮野原駅から替佐駅間の  
全ての駅で乗降車可
- 対象列車 右図のとおり  
※列車が追加となる場合がございます。

**■主な注意事項**

- ・飯山線サイクルトレインご利用の際は別途乗車券をお買い求めください。
- ・飯山線サイクルトレインご利用の際は事前に「信越自然郷アクティビティセンター」もしくは「栄村秋山郷観光協会」で受付を行い、ご利用ください。
- ・駅構内、ホームでは自転車に乗る事はできません。
- ・駅構内、ホーム、列車内では自転車の転倒防止に努めてください。
- ・列車が混雑している場合は、ご乗車をお断りすることがございます。
- ・本サービスの利用において発生した事故、自転車の損傷、お客さま同士のトラブル、お客さまの意思で本サービスの利用を中止した場合等により被った損害及び不利益について、サービス提供者は一切の責任を負わないものとします。
- ・車内では他のお客さまのご迷惑とならないようにご配慮ください。
- ・飯山線サイクルトレインは予告なく中止する場合がございます。

※詳しくは、信越自然郷アクティビティセンター  
WEBサイトからご覧ください。

※画像はすべてイメージです。



**■（上り）森宮野原駅 → 飯山駅 → 替佐駅**

駅名		136 D 2両編成	186 D 1両編成	138 D 2両編成	140 D 2両編成
森宮野原	発	12:25	14:27		
横倉	発	12:31	14:33		
平滝	発	12:35	14:37		
信濃白鳥	発	12:39	14:42		
西大滝	発	12:44	14:47		
桑名川	発	12:48	14:51		
上桑名川	発	12:52	14:55		
上境	発	12:59	15:02		
戸狩野沢	着	13:04	15:08		
温泉	発	13:36		15:40	16:32
信濃平	発	13:40		15:45	16:36
北飯山	発	13:45		15:50	16:41
飯山	着	13:47		15:53	16:43
	発	13:48		15:58	16:44
蓮	発	13:55		16:05	16:51
替佐	着	14:03		16:13	16:59

**■（下り）替佐駅 → 飯山駅 → 森宮野原駅**

駅名		131D 2両編成	133D 2両編成	135 D 2両編成	137 D 2両編成	139D 2両編成
替佐	発	10:54	12:21	13:04	14:36	15:35
蓮	発	11:03	12:30	13:13	14:45	15:43
飯山	着	11:09	12:36	13:19	14:51	15:49
	発	11:09		13:20	14:52	15:54
北飯山	発	11:12		13:23	14:55	15:57
信濃平	発	11:16		13:27	14:59	16:01
戸狩野沢	着	11:20		13:31	15:03	16:05
温泉	発	11:36		13:43		16:13
上境	発	11:42		13:50		16:19
上桑名川	発	11:49		13:57		16:26
桑名川	発	11:53		14:05		16:30
西大滝	発	11:57		14:08		16:33
信濃白鳥	発	12:01		14:12		16:38
平滝	発	12:06		14:17		16:42
横倉	発	12:10		14:21		16:46
森宮野原	着	12:15		14:26		16:51

※編成については変更となる場合がございます。

※131D（飯山駅発 11:09）、139D（飯山駅発 15:54）

は戸狩野沢温泉駅到着後、1両目が森宮野原駅に向け運転します。上境駅～森宮野原駅間で降車されるお客さまはあらかじめ1両目にご乗車ください。