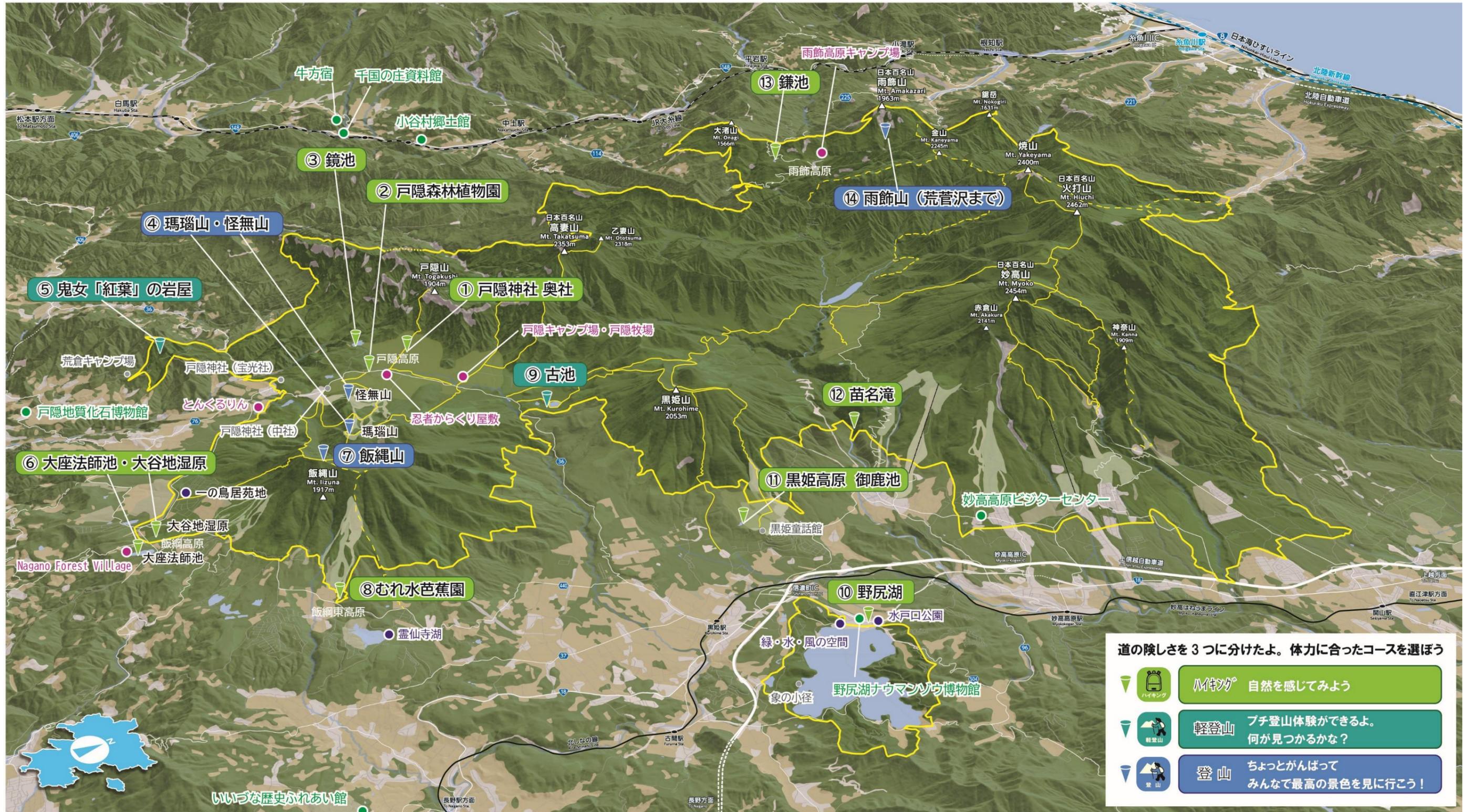


妙高戸隠連山国立公園(長野県側) おすすめコース 地図

妙高戸隠連山国立公園は日本を代表する大自然がある場所！
短時間で散策できるコースもあるので、植物や生きもの、きれいな景色を探しに出かけてみよう。登山にチャレンジして、絶景と達成感を味わうことができるコースもあるよ。ガイドさんと歩けば、国立公園のたくさんの不思議を教えてもらえるからおすすめだよ。



道の険しさを3つに分けたよ。体力に合ったコースを選ぼう

- ハイキング** 自然を感じてみよう
- 軽登山** フチ登山体験ができるよ。何がみつかれるかな？
- 登山** ちょっとがんばって みんなで最高の景色を見に行こう！

○ 国立公園範囲 ● 博物館等 ● 体験施設 ● 左記以外で休憩できる広場・公園

妙高戸隠連山国立公園(長野県側)

おすすめコース

①戸隠神社 奥社(長野市戸隠)【所要時間:80分】



長野っ子なら 一度は行こう
戸隠神社



長野市の戸隠にある古い神社。コケがたくさんはえた古い随神門は神秘的だね。参道の両脇には約400年前、江戸時代から生えている大きな杉があるよ。どれだけ高く高いか見てみよう！戸隠神社は、この「奥社」を含めて全部で5社あるよ。それをつなぐ「戸隠古道」には「昔風スタンプラリー」の「拓本(たくほん)」があるからやってみよう！

②戸隠森林植物園(長野市戸隠)【所要時間:30分】



野鳥の宝庫で、バードウォッチング！



戸隠の湿った森の中の植物園だよ。夏は色とりどりの鳥が見られるよ。遊歩道や木道が整備されていて歩きやすいよ。中央広場には池もあって、カモの親子が見られるかも。景色もきれいで休憩にはぴったりだね。

八十二 森のまなびや ecology Bank82 戸隠森林館
ここでは、戸隠の森について学べるよ。雨が降っても楽しめるね。

⑤鬼女「紅葉」の岩屋(長野市戸隠)【所要時間:80分】



鬼女「紅葉」の伝説が息づく山に行ってみよう



荒倉山という山にある、鬼が住んでいた伝説がある岩穴を探検！大人でも入れる大きな穴だよ。どんな伝説があるんだろう。紅葉がきれいな春がおすすめだよ。鬼女紅葉ってなんだろう。平安時代のお姫様と関係しているんだ。ふもとの神社やお寺にヒントがあるかも。

⑧むれ水芭蕉園(飯綱町)【所要時間:25分】



森の中をさらさら流れる小川とお花畑



森の中にはさらさらと流れる小川がたくさん！そんな森に静かに咲くミズバショウなどのお花畑は、まるで別世界のような。きれいなミズバショウの花の間に置かれた木道を探検。近くの霊仙寺湖ではアスレチックで遊べるよ。黒姫山や妙高山などの火山が並んでよく見えるよ。

⑪黒姫高原 御鹿池(信濃町)【所要時間:1.5時間】



「ザ・高原」の雰囲気味わおう！森林セラピー体験も。



黒姫高原はなだらかで草原も多く、「ザ・高原」の雰囲気を味わえます。御鹿池は、春はリュウキンカの黄色い絨毯のような花畑が広がります。白いコブシの花もアクセントに♪(4月後半～5月初旬)川のせせらぎ、御鹿池の静けさなど、高原の自然を楽しみましょう！「森林セラピー」で、五感で自然を体験してみるのもGood！

③鏡池(長野市戸隠)【所要時間:30分】



目の前に見えるゴツゴツした戸隠連峰には、秘密がいっぱい！



きれいな池の後ろに、戸隠山がそびえているよ。天気の良いれば池に鏡のように山が映るかも。目の前に見えるゴツゴツした山は、「戸隠連峰」。昔、この険しい山で修行していた人達がいたよ。この山はどうやってできたんだろう。どんな伝説があるのかな。冬は池のまわりをスノーシューでぎゅぎゅと歩けるよ。一面の雪景色がきれいだね。

④瑠璃山・怪無山(長野市戸隠)



山が見わたせる花畑をお散歩気分登山♪



【所要時間】
瑠璃山 約3時間
怪無山 約2時間

戸隠スキー場の中を歩くよ。冬スキー場になる草原は、春夏はお花畑、秋は一面のススキ原になって、四季折々の風景が楽しめるよ。【瑠璃山】山頂からは、飯縄山の絶景が見られるよ。

【怪無山】山頂の展望台からは周りの山が見わたせるよ。山の名前がわかるかな？形を見てみよう。

⑥大座法師池・大谷地湿原(長野市飯綱高原)



こんな山奥で、昔の人が生活していたってホント！？



【所要時間】
大座法師池(1周約25分)
大谷地湿原(1周約20分)

【大谷地湿原】飯縄山の手前に広がる花畑をハイキングできるよ。2万年くらい前から人が生活していた証拠がたくさん見つかるんだって！どんな生活をしていたのかな？

【大座法師池】池のほとりでお弁当を食べたら気持ちがいいね。

⑨古池(信濃町)【所要時間:70分】



不思議なカエルのたまごを見に行こう！



6月から7月に池にはり出た枝に見られる、綿あめみたいなフワフワは何！？これは、モリアオガエルというカエルの卵。ほかのカエルの卵とどう違うか、観察してみよう！岸辺には、季節によっていろいろな花が咲く花畑が広がっているよ。

⑦飯縄山(長野市飯綱高原)【所要時間:約4時間30分】



本格登山にチャレンジ！



登山道は急だけど、開けた場所まで来ると目の前には壮大な景色が！山岳信仰の山で、山を登りながらその雰囲気も味わえるよ。戦国武将も登っていたんだって。山登りは大変かもしれないけれど、山頂の大パノラマにはきっと感動！天気が良ければ富士山まで見わたせるかも！

⑩野尻湖(信濃町)【所要時間:1時間】



ナウマンゾウに会いに行こう！



学校の勉強にも登場する、ナウマンゾウ発掘の湖「野尻湖」。今も「何か」を夢見て、発掘作業が進められているよ。ナウマンゾウにも会えるかな？野尻湖ナウマンゾウ博物館にはナウマンゾウの実物大の復元像もあるよ。大きさがよくわかるね。

⑬鎌池(小谷村)【所要時間:40分】



大自然のブナの森を気軽に散策！



鎌池の水面に映るブナ林は、見事!!ブナ林には、たくさんの動物たちが暮らしているよ。いろんな動物たちの餌になるブナの実を、探してみよう！池を一周する道は、少し細いけど歩きやすいし、景色もきれいだよ。

⑭雨飾山(荒菅沢まで)(小谷村)【所要時間:3時間25分】



荒々しい岩壁の「布団菱(ふとんびし)」を目指そう！



雨飾山は日本百名山の一つ。荒菅沢は雨飾山への登山道の途中にあって、そこから、布団菱の荒々しい岩の壁を見ることができるんだよ。小谷村には、硬い岩が地面からもりあがってきた、険しい山がたくさんあるんだよ。

登山口にあるキャンプ場では、川遊びもできるよ。雨飾山周辺から流れる小川は、とても冷たくてきもちいいんだ。

周辺の見学できる博物館や体験施設、広場など

みょうこうげん
妙高高原ビジターセンター(妙高市) 博物館等



妙高戸隠連山国立公園を丸ごと解説したビジターセンター。大型のプロジェクトンマッピングや、ゲームをしながら学べる展示など、楽しみながら国立公園を学べます。隣接するいもり池は、散策にぴったりです。

入館料：無料
休館日：年中無休
(臨時休館有)

博物館等

体験施設

左記以外で休憩できる広場・公園

とんくるりん(長野市)



体験施設

戸隠そばの歴史や文化を知ることができるそば博物館がある。そば打ち体験もでき、昼食場所としても活用可能。

【そば博物館】
入館料：中学生以下150円
(冬期休館)
休館日：水曜、6月9日は火・水曜
※そば打ち体験は別途4800円

とがくしみんぞくかん とがくれりゅうにんぼうしりょうかん
戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館



体験施設

忍者からくり屋敷は、忍者部屋から階段、迷路を通り抜け奥座敷を目指したり、仕掛けが満載。また、手裏剣道場では手裏剣投げも体験できます。

入館料：小中学生500円
(団体割引有)
休館日：なし(冬季休館)

とがくし ちしつ かせき はくぶつかん
戸隠地質化石博物館(長野市)



クジラ・世界最大級のシンシュウゾウ(ミエゾウ)・ダイカイギユウなどの化石を展示。館内見学の他、野外見学、水晶ひろい・化石ひろいなどのワークショップも可能

入館料：小中学生50円
20名以上の団体は40円
休館日：月曜日

おたりむら きょうどかん
小谷村郷土館(小谷村)



日本最古の恐竜の足あと化石や、珍しい鉱物「千葉石」など、小谷村の民族・考古学・歴史資料を多数展示。かつて村役場だった茅葺の建物。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

とがくし じょう ぼくじょう
戸隠キャンプ場・牧場(長野市)



体験施設

ミニハイク・川遊び、魚の観察、星空観察、牧場見学や動物とのふれあい、苔玉作りなどの体験ができる。

あまかざりこうげん じょう
雨飾高原キャンプ場(小谷村)



体験施設

川遊び、魚の観察、星空観察、バードコール作りなど団体向けの各種体験も可能。キャンプ場は6月中旬～10月末頃までの期間限定の運営

(写真提供：雨飾高原キャンプ場)

のじりこ はくぶつかん
野尻湖ナウマンゾウ博物館(信濃町) 博物館等



約5万年前からの野尻湖の周りの自然環境を研究・展示している。発掘された化石を元にした実物大のナウマンゾウなどが展示。石器作りなどの体験ができる学習会もある。

入館料：小中学生300円
20名以上の団体は260円
休館日：年末年始、月の末日

ちくにのしょう しりょうかん・ちくにばんしよ
千国の庄史料館・千国番所(小谷村) 博物館等



塩の道「千国街道」の要所に建てられた番所跡。史料館として当時の暮らしの様子を伝えている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

ながの ふおれすと びれっし
nagano forest village(長野市)



体験施設

キャンプ場やアスレチック、レストラン等の複合施設。アスレチックは無料。「フォレストアドベンチャー・長野」は有料でジップラインなどを体験することができる。また、芝生広場でお弁当を食べることもできる。

(写真提供：Nagano Forest Village)

いち とりいえんち
一の鳥居苑地(長野市)



広場

飯縄山を望む広々とした広場があり、トイレもある。また、レンゲツツジなど、明るい林を好む花がたくさん咲く場所。アカマツ、シラカバが生える若い森。戸隠古道のスタートとしての一の鳥居の跡がある

れきし かん
いいづな歴史ふれあい館(飯綱町) 博物館等



北国街道の宿場町として栄えた町の歴史文化を自然との関わりの中から学ぶ“みる・つくる・よむ”ふれあいの広場として開設された博物館

入館料：小中学生150円
20名以上の団体は120円
休館日：月曜日、祝日の翌日、年末年始

きゅう ちくにけいじゅうたく うしかたやど
旧千國家宅「牛方宿」(小谷村) 博物館等



19世紀初期の建築で、塩の道に現存する唯一の牛方宿。塩の道で物資を運んだ牛方と牛と一緒に寝泊まりしていた。県宝に指定されている。

入館料：中学生以下無料
休館日：火曜日(冬期休館)

のじりこ みとぐちこうえん
野尻湖(水戸口公園 緑・水・風の空間)(信濃町)



広場

野尻湖ではカヌー・supなどの体験や、遊覧船の利用などができる。水戸口公園近くでは、水力発電の用水路の見学もできる。緑・水・風の空間は湖畔に面した公園で、浅瀬の渚になっているので、水辺に近づくことができる。

水戸口公園

れいぜんじこ
霊仙寺湖(飯綱町)



広場

アスレチックのある広大な芝生広場があり、お弁当場所として利用可。屋根付の広いドームもあり、雨天時も利用可。飯縄山、黒姫山、妙高山が並び様子も観察できる。