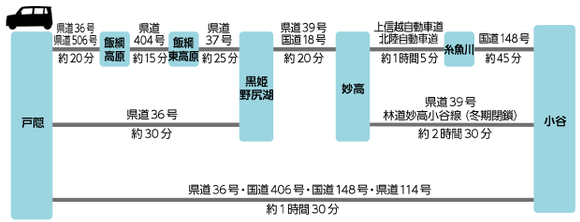
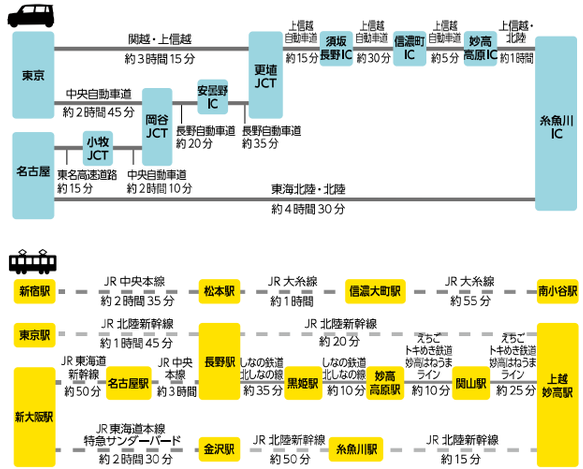
〈 公園内の移動 〉



〈 東京・大阪・名古屋・金沢方面から 〉



ガイドブックに関する
お問い合わせ先
環境省 信越自然環境事務所
長野県長野市旭町1108
長野第一合同庁舎3階
☎026-231-6572

国立公園利用のマナー



発行元：妙高戸隠連山国立公園連絡協議会
制作：環境省 信越自然環境事務所
編集協力：まちなみカントリープレス

当ガイドブックの情報は、令和2年6月時点のものです。
また、季節営業や不定休、有料の施設もありますので、お出かけ前にご確認ください。

妙高戸隠連山国立公園の
「見どころガイド」は
こちら！

最新情報は
妙高戸隠連山国立公園の
facebook でチェック！



火打山のロックガーデン

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

National Parks of Japan

妙高戸隠連山国立公園
Myoko-Togakushi renzan National Park

大自然で楽しみたいこと14

妙高戸隠連山国立公園

Myoko-Togakushi renzan National Park





山岳信仰息づく、
一目五山の風景へ

～山岳信仰息づく一目五山の風景～

妙高戸隠連山国立公園へようこそ

～日本で32番目の国立公園～

平成27年に誕生した、日本で32番目の新しい国立公園。以前は「上信越高原国立公園」の一部でした。

～「山岳信仰息づく一目五山（ひとめごさん）の風景」へようこそ～

個性的な形の火山と非火山の山が狭い範囲に混在し、山麓には高原や湖沼が点在する、妙高戸隠連山国立公園。これが日本を代表する風景のひとつとして、分離独立しました。火山・非火山の結集は「一目五山（P4コラム参照）」と呼ばれる独特の風景を生み、山深い豪雪地帯での暮らしは、山岳信仰や暮らしの知恵を育みました。緑いっぱいの高原や輝く湖沼、四季折々に美しい田園とともに眺める、「山岳信仰息づく一目五山の風景」。この風景こそが、妙高戸隠連山国立公園の自慢の風景です。

～日本一の遊学舎（まなびや）を目指して～

ここは、日本一〝遊びと学びが充実した国立公園〟を目指しています。新幹線や高速道路からのアクセスも良好です。そんな国立公園を楽しむポイントを３つ紹介します！

❶「ビジターセンターや博物館へ行こう」
国立公園に到着したら、ビジターセンターや博物館へ！
自然や文化を知っておくと、旅の楽しさが格段にアップします♪

❷「ガイドさんと歩こう」
自然や文化の「なるほど！」を教えてくれるガイドさんと歩くのが、断然オススメです！！

❸「好きな遊びを見つけよう」
〝海以外の遊びは何でもできる。〟と言われるほど遊びが豊富です。
登山者からファミリーまで、お好みでセレクト！





：国立公園区域　：特別保護地区

国立公園は「日本を代表する、素晴らしい自然の風景がある場所」で、妙高戸隠連山国立公園もそのひとつです。この公園は、「日本一愛される国立公園」を目指し、地域で協働して、豊かな自然を守っています。



環境省レンジャー　くまごろう

環境省職員で野生動植物の仕事を担う

主な見どころ

気軽に足を運べる見所を４つのエリアに分けて紹介します。高原や湖沼、神社に温泉、スキー場…。たくさんの魅力を、味わいつくしましょう。モデルルートは環境省ウェブサイト「国立公園へ出かけよう！」をご覧ください。

「国立公園へ出かけよう！」

糸魚川・小谷エリア Itoigawa Otari Area

「秘湯とジオパーク」

雨飾山と焼山の麓の高原地帯には、山奥に佇む秘湯や静寂の鎌池、〝一目五山〟が美しいとや展望台などがあります。糸魚川世界ジオパークでは、大地の営みを実感できます。


鎌池▶P14


秘湯▶P28


糸魚川世界ジオパーク（とや展望台）▶P5


フォッサマグナミュージアム▶P5

妙高エリア Myoko Area

「色々遊べる温泉郷」

妙高山の麓の高原地帯には、「逆さ妙高」が美しいいもり池、散策路が豊富な笹ヶ峰高原、日本の滝百選の名瀑、妙高高原温泉郷、たくさんのスキー場など、見所満載です。


妙高高原ビジターセンター【建替えのため休館中】▶P16


いもり池▶P10


妙高高原温泉郷▶P28


笹ヶ峰▶P15


苗名滝（地震滝）▶P13



戸隠・飯綱エリア Togakushi Iizuna Area

「山岳信仰と湿原の花々」

戸隠山や飯縄山の麓の高原地帯には、山岳信仰から生じた戸隠神社、戸隠山を水面に映す鏡池、〝一目五山〟が美しい丹霞郷などがあります。湿原も豊富で、春の水芭蕉などの花々は見事です。


鏡池▶P11


戸隠神社▶P6


戸隠森林植物園▶P17


丹霞郷▶P24


飯綱高原▶P12


戸隠地質化石博物館▶P5

野尻湖・黒姫エリア Lake Nojiri Kurohime Area

「ナウマンゾウ発掘の湖と高原の花々」

野尻湖は約７万年の歴史をもつ湖です。ウォーターアクティビティが盛んで、ナウマンゾウ発掘地として有名です。黒姫高原には、ヨーロッパを思わせる風景があって、季節の花々が咲き誇ります。


野尻湖▶P11


黒姫高原▶P14


野尻湖ナウマンゾウ博物館▶P5

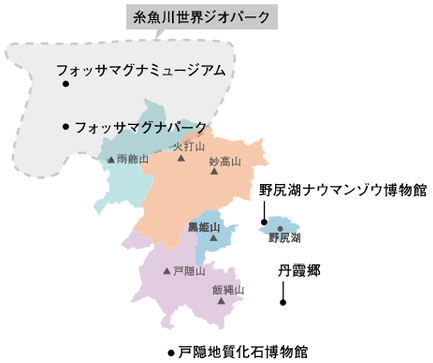

古池▶P17

妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

01 大地の動きを知ろう

～大地のダイナミックな動きを知ると、山が断然おもしろい～

裾野が広がりポコポコ並ぶ飯縄山・黒姫山・妙高山、ギザギザで屏風のように切り立った戸隠連峰、なだらかな山頂の火打山や2つの山頂（双耳峰）がある雨飾山など、狭い範囲の中に形の違う個性的な山々がギュッと詰まっているのが、この国立公園の魅力。これは、それぞれの山のでき方が違うからです。その違いを知るだけで、この公園の楽しみ方が変わります！



【山の成り立ちと形】昔は海の底だった！！

この地域はフォッサマグナ（大地溝帯）と呼ばれ、かつては海でした。戸隠連峰は海底に土砂などがたまりそれが固まった堆積岩で出来ています。その後、マグマが地下からあがってきて隆起し、そのマグマが冷えて固まったのが、火打・雨飾です。陸になった後、飯縄・黒姫・妙高などが噴火し、裾野が広がる火山として成長しました。一番新しい火山が焼山で、今も噴煙を上げています。山のでき方の違いが、山の個性につながっています。

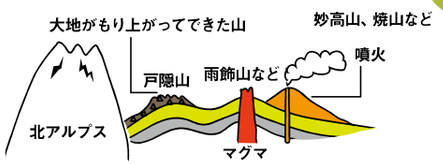
【5005年前】
海底火山の噴火



【1005年前】
隆起と
マグマの貫入



【305年前～現在】
侵食と
火山の成長











Column

「火山・非火山の結集地」が生んだ絶景 〝一目五山（ひとめござん）〟

当公園の火山・非火山の山はそれぞれ個性的な形です。山の名前を一度知れば「あれは○○山だ！」と分かる山がたくさんあります。その山々は、ギュっと密集しているので、「個性的な形の山が一目でいくつも見える」絶景スポットが公園内の至るところにあります（写真1）。これを当公園では〝一目五山（ひとめござん）〟と呼んで、この言葉を広めていこうと思っています。単独峰の富士山（写真2）や連峰の上信越高原（写真3）とはちょっと違いますよね。なお、「五」というのは、「5つ」という数ではなく「いくつも」を表現しているので、山の数は「5」より多くても少なくてもOKです。いつも山に見守られているような安心感をも生む絶景、〝一目五山〟を、妙高戸隠連山国立公園でお楽しみください。



写真1：丹霞郷（飯綱町）から見た一目五山



写真2：富士山。周囲に同等の存在感のある山がなく、一目で見える山は富士山のみ



写真3：志賀高原などを含む上信越高原。山々がなだらかに連なり、個々の山名を判別することは難しい。分離独立以前は、同じ国立公園だった

【博物館】大地を知ることができる博物館が充実！ 子供も楽しめる博物館ばかりで、体験イベントも盛りだくさん！



【糸魚川市】

フォッサマグナミュージアム

石と大地の博物館

国石ヒスイをはじめ様々な岩石・鉱物・化石標本が展示され、日本列島の誕生やフォッサマグナについて学べる施設です。車で10分の「フォッサマグナパーク」では日本列島を二分する糸魚川ー静岡構造線の断層を実際に見ることができます。



MAP●A1外
住 新潟県糸魚川市大字一ノ宮1313（美山公園内）
☎ 025-553-1880



糸魚川市PRキャラクター「ジオまる」

糸魚川ジオパークを案内する「ジオパークガイド」と、ジオサイトめぐりを楽しんでね！

ジオサイトのひとつ雨飾山は日本百名山です。山頂からは、焼山・火打山や、大きな断層が通る姫川谷をはさんで飛騨山脈が一望できます。登山口では、都忘れの湯に浸ってのんびりできます。



ジオパークガイド
渡辺さん

石には名前があり、生まれた場所があり、年齢もあります。ミュージアムでは石の鑑定サービスをしています。小さな石の名前がわかると、日本列島の生い立ちまでわかります。



フォッサマグナミュージアム
竹之内館長

糸魚川世界ジオパーク

大地を知る野外博物館

ジオパークとは、「地球・大地（ジオ）」と「公園（パーク）」を組合せた言葉で、「大地の公園」を意味します。糸魚川は日本で初めて「世界ジオパーク」に認定された地で、24個のジオサイトがあります。最新情報はフォッサマグナミュージアムで知ることができます。

ジオパークの問合せ　☎ 025-552-1511（糸魚川ジオパーク協議会）
ジオガイドの問合せ　☎ 025-552-1742（糸魚川市観光協会）



4万年前の氷河時代にすんでいたナウマンゾウやそれらを狩りしていた人類の残した骨器などを展示している博物館です。夏休みなどには石器作りや化石探しなど氷河時代の世界に触れる体験イベントも行っています。魅力ある国立公園野尻湖においでください。



野尻湖ナウマンゾウ博物館
近藤館長



【信濃町】

野尻湖ナウマンゾウ博物館

野尻湖で発掘されるナウマンゾウの博物館

野尻湖は、氷河時代を代表するナウマンゾウやヤベオオツノジカの発掘地です。発掘された化石などを展示していて、実際に触れられる化石もあります。市民参加型の発掘調査が2年に1度行われているので、あなたも発掘してみましょう！

MAP●D3
住 長野県上水内郡信濃町野尻287-5　☎ 026-258-2090





【長野市】

戸隠地質化石博物館

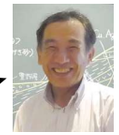


日本有数の化石の宝庫にたつ博物館

戸隠山からはホタテガイやクジラなどの化石がたくさん発掘されます。「なぜ戸隠山から海の生きものの化石が見つかるの？」という疑問に丸ごと答えてくれる博物館です。学芸員さんに館内解説をしてもらうとより理解が深まります。化石発掘体験など体験イベントも豊富です。

MAP●B5
住 長野県長野市戸隠栃原3400　☎ 026-252-2228

妙高戸隠連山国立公園の地質や山のでき方の違いを学ぶには、この博物館がおすすめです！ぜひ楽しい解説を聞いてください。



戸隠地質化石博物館
田辺学芸員



戸隠神社奥社・九頭龍社に続く、
樹齢400年を超える荘厳な杉並木

02

山岳信仰を味わおう

〜「火山・非火山の結集地」は、「山岳信仰の結集地」〜

山を信仰の対象としてきたこの地の人々。火山非火山の山々は個性的な形でよく目立ち、また山が育くむ豊かな水は里に恵みをもたらしました。そのため、山への畏敬の念（山岳信仰）が育まれてきたと考えられています。



戸隠神社

霊山・戸隠山の神々を祀る神社

戸隠山の麓にあって、奥社や九頭龍社などの五社からなる、創建以来1200年の歴史を刻む神社です。五社はそれぞれの御利益があるので、全てを巡りたいものです。

MAP ● B4・C4
住 長野県長野市戸隠3506（中社）
☎ 026-254-2001（戸隠神社社務所）

※神社境内はペットの持込はできません



戸隠山を見上げる山中に佇む奥社



中社



奥社参道の花々
（オオシラヒゲソウ）



戸隠山（とがくしやま）

【長野市】MAP ● B4

海底火山の噴出物が堆積した地層が、隆起してできた山です。凝灰岩質で削れやすいので、鋸の歯のようなギザギザの姿となりました。天照大御神が隠れていた「天の岩戸」が投げ飛ばされて落ちたのが戸隠山、という伝説もあります。



石柱にある彫印を写し取る拓本！ 古道版スタンプラリーだね♪ 30箇所全部集めて満願祈願を！

住 長野県長野市戸隠
☎ 026-254-2888（戸隠観光案内所）

戸隠古道

戸隠の見所を巡る古道

一の鳥居苑地・五社からなる戸隠神社・鏡池・森林植物園など、戸隠の見所をつなぐ約9.8kmの古道です。一丁ごとにある道標の「丁石」探しや、「拓本集印」の収集など、さまざまな楽しみがあります。渋滞や駐車場待ちをしないで、戸隠高原の森を通って見所を巡ることができるのも嬉しいですね。



戸隠スキー場PRキャラクター
「とがっきー」



茅葺屋根の建物は宿坊として宿泊できるほか、蕎麦屋となっているところもある

戸隠重要伝統的建造物群保存地区

茅葺屋根の宿坊群

平成29年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された、中社と宝光社の茅葺屋根の宿坊群です。歴史ある町並みの中、蕎麦屋や土産物屋などを覗きながら歩くのも楽しいですよ。

MAP ● C4

Column

水の神様 九頭龍（くずりゅう）さん

戸隠は、水を司る神「九頭龍さん」が住む場所として農業を営む人々に大切にされています。その表れのひとつが「九頭龍さんが噛んだ笹」です。虫が展開前の笹の葉を食べて、その食痕が一列に並んだものを、〝噛んだ痕〟に見立てたものです。この笹の葉を見つけて祈ると、歯痛が治ると言われています。





妙高山（みょうこうさん）

【妙高市】MAP ● C3

幾度もの噴火によってできた成層火山で、別名「越後富士（えちごふじ）」。大きな溶岩が並ぶ頂や硫黄臭漂う地獄谷など、畏敬や他界を感じさせる道具の揃う妙高山は、「須弥山（しゅみせん）」（世界の中心にそびえる果てしなく高い山）とも呼ばれる霊山で、かつては登山禁止・女人禁制の山でした。





上：関山神社には、妙高山信仰に由来する仏像や石仏が今も多く残り、国や県の文化財となっている
右：南峰山頂に祀られている妙高大神

関山神社と宝蔵院庭園

妙高戸隠連山国立公園 外

妙高山を霊山と仰ぐ修験道の道場

関山神社は妙高山を祀るため、また一般には入山できない妙高山の「眺めの場」として建立されました。宝蔵院庭園は妙高山を仰ぐ修験道場で、妙高山を借景とする庭園が今も残ります。1200余年の伝統を誇る「関山神社火祭り」が、毎夏催されます。

MAP ● D2
住 新潟県妙高市関山4804　☎ 0255-86-3911（関山神社）

Column

「はね馬」

河川の源流でもある妙高山は、稲の実りを支える水神としても信仰されてきました。妙高山の斜面に春に現れる雪形「はね馬」は、田植えの準備を始める合図とされ、今も地域のシンボルとなっています。





飯縄山（いいづなやま）

【長野市・飯綱町】MAP ● C4







左：南登山道登山口の鳥居
右上：飯縄神社奥宮には「飯縄大権現」が祀られている
右下：登山道沿いの石仏

飯縄神社

今も昔も地域から愛される山

飯縄山は妙高火山群最南端の成層火山で、長野盆地からシンボル的に見えます。登山道上の複数の鳥居や石仏、南峰山頂の「飯縄神社奥宮」など、山岳信仰の息づかいが今も色濃く残っていて、高尾山など全国各地に広がる飯縄信仰の総本山です。数々の武将から「戦勝の山」とされた修験の山でもあります。毎年8月に行われる「飯縄火まつり」は、飯縄山から運ばれる御神火を点火して飯縄山の「山入り」行事を再現したものです。今は、学校登山でも多く利用されています。

MAP ● C4



黒姫山（くろひめやま）

【信濃町】MAP ● C3

雨乞い信仰の池、種池

MAP ● C4

均整のとれた成層火山で、別名「信濃富士」。黒姫山の麓にある「種池」は雨乞い信仰の池です。種池で汲んだ水を振り向かず無言で運び戸隠神社で清めた後に、郷里で撒くと雨が降ると言われ、今でもこの儀式は厳粛に行われています。





雨飾山（あまかざりやま）

【糸魚川市・小谷村】MAP ● A2

奴奈川姫伝説（ぬなかわひめ）

「猫の耳」と呼ばれるふたつの山頂（双耳峰（そうじほう））を持つ山です。北峰には石仏が並びます。糸魚川市や小谷村の各所からさまざまな山容を望むことができて、集落を守る神として今も人々から慕われています。毎年冬には、雨飾山の神様に1年がより良い年であるよう願う「大網火祭り」があります。また、奴奈川姫は、神話の時代にヒスイを用いて祭祀を行って、このあたりを治めていたとされる伝説の美女で、この伝説は今も糸魚川に深く根付いています。



「奴奈川姫」の横顔に見えるという笹平の登山道

この笹平の登山道、私の横顔に見えないかしら？

糸魚川市PRキャラクター
「ぬーな」

妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

03 山に登ろう

～ピークだけじゃない、途中も楽しむ山旅へ～

妙高戸隠連山国立公園の山々は、今も色濃く残る山岳信仰の雰囲気を味わえるほか、絶景や、多様性に富む動植物など大自然を満喫できる山でもあります。麓には景勝地や温泉、おいしいものなど〝お楽しみ〟が盛り沢山。これらをあわせ、「登山＋観光」を楽しむのが、妙高戸隠連山国立公園流の山登りです。

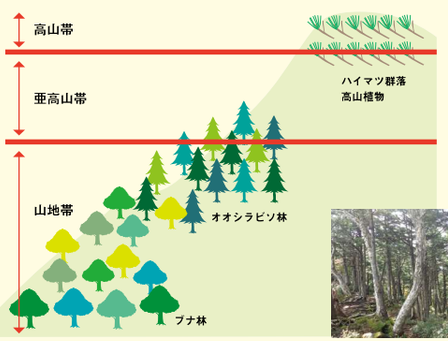


妙高市PRキャラクター「ミョーコーさん」

Column

「山登りで、植生の多様さを楽しもう」

標高があがるにつれて山は、「落葉広葉樹林帯（ブナなど）」→「針葉樹林帯（オオシラビソなど）」→「高山帯（ハイマツや高山植物など）」へと変化し、山に登るとこの変化がよく観察できます。また、この山域は地形地質が複雑なので、面積当たりの植生の多様性が高いのも大きな特徴です。「実におもしろい植生の地域で、まだまだ研究の余地がある」という研究者もいるほどです。




高山植物（ハクサンコザクラ）


ブナ林


オオシラビソ林



このページで紹介した山の詳細は、「妙高戸隠連山国立公園 山登りマップ」をご覧ください。

山登りマップ

安全で自然を壊さない登山を》》

- 登山届を必ず出しましょう。
- トイレの少ない山域です。必ず携帯トイレを持参しましょう。
- 登山地図を忘れず持ちましょう。
- 特別保護地区では、落ち葉や枝、石も拾ってはいけません。自然は自然のままで。
- ストックを使用する場合は、登山道を傷つけないよう、キャップを付けるなどしましょう。
- 入山前に靴底をきれいにし、植物の種を持ち込まないようにしましょう。


日本百名山

【糸魚川市・小谷村】
雨飾山（あまかざりやま） ▶中級者向

荒々しい岩稜の布団菱（ふとんびし）や広大なササ原、ブナ林や神秘的な天然杉など、歩くごとに色々な表情を見せてくれます。山頂からは日本海や後立山連峰の大絶景が見渡せます。下山後は秘湯でのんびりと。

MAP●A2
☎ 025-552-1511（糸魚川市商工観光課）
☎ 0261-82-2233（小谷村観光連盟）


日本百名山

【妙高市】
火打山（ひうちやま） ▶中級者向

火打山は妙高戸隠連山国立公園内、最高峰の山ですが、木道が整備されて、比較的歩きやすい山です。一番の見どころは雪解け後に姿を現す高谷池と天狗の庭周辺の、池塘とお花畑です。その美しさは地上の楽園とも言われます。

MAP●B2
☎ 0255-74-0021（妙高市観光商工課）
☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）


日本百名山

【妙高市】
妙高山（みょうこうさん） ▶上級者向

古くから信仰の対象になり、修験道の霊場であった妙高山。山頂には、溶岩由来の巨岩が並び、火山ならではの風景です。登山後は、豊富な泉質と湯色を楽しめる妙高高原温泉郷や野天風呂で疲れを癒やしましょう！

MAP●C3
☎ 0255-74-0021（妙高市観光商工課）
☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）



【信濃町】
黒姫山（くろひめやま） ▶中級者向

一歩入ればそこはプチ屋久島のような潤いたっぷりの苔むした森。針葉樹林帯を抜けた後にぽっかりと広がる湖沼群は、時が止まったような美しさ。道中には、ヒカリゴケや巨大オサバグサの大群落も。

MAP●C3
☎ 026-255-3114（信濃町産業観光課）


花の百名山

【長野市】
戸隠山（とがくしやま） ▶上級者向

岩壁とお花のコントラストは見事です。海底が隆起してできた山なので、海の生き物の化石が顔を出しているかもしれません。「蟻の塔渡り」は両側が200m落ちた崖になっており、幅30cm程度の岩の上を通過するので高度な技術が必要。

MAP●B4
☎ 026-254-2324（長野市観光振興課北部産業振興事務所）



【長野市・飯綱町】
飯縄山（いいづなやま） ▶初級者向

学校登山などでも利用されて、長野市民から非常に親しまれている山です。行動時間や、道の歩きやすさなどから、家族連れや初心者の方もよく利用しています。山頂付近は北アルプスや富士山も見渡せる大パノラマ！

MAP●C4
☎ 026-224-8316（長野市観光振興課）

詳細は山登りマップでご確認ください

ガイド》》

「ガイドと楽しく安心な山旅を」

地形地質や動植物、今に息づく山岳信仰など魅力たっぷりの当公園の山々。ガイドさんと、山の魅力をとことん味わう登山をしてみませんか。安全対策もばっちりなので、山への一歩を踏み出したい方や、少しレベルの高い山に挑戦したい方にはガイドさんとの登山をおすすめします！

戸隠登山ガイド組合（戸隠観光協会ガイド部）
対応山域：妙高戸隠連山国立公園内すべて　☎ 026-254-2888
GOZAN自然学校
対応山域：飯縄山、高妻山、黒姫山、火打山など　☎ 026-253-1127
Infield
妙高戸隠連山国立公園内全域　☎ 090-2721-7119（中野）
妙高山学ガイド組合
妙高戸隠連山国立公園内全域　☎ 090-4387-0529
小谷山案内人組合
対応山域：雨飾山、金山、天狗原山（栂池、白馬）　☎ 0261-82-3890

妙高戸隠連山国立公園は、様々なレベルの方に楽しんでいただける山域です。飯縄山は学校登山で利用されている山ですが、戸隠山は鎖場が続く、レベルの高い山です。ぜひガイドを利用して安全に登山を楽しみましょう。


戸隠登山ガイド組合（戸隠観光協会ガイド部）吉本組合長

戸隠登山ガイド組合

笹ヶ峰から火打山へは、高度と共に変化する植生の移り変わりが見どころです。途中にある高谷池や天狗の庭湿原は山上の楽園を思わせ、初夏にはハクサンコザクラの赤紫の花が山旅の疲れを癒してくれるでしょう。


元高谷池ヒュッテ管理人 築田 博さん



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

04

山を見ながら、のんびり過ごそう

～一目五山の麓で、山を楽しむ～

山は、登るためだけのものではありません。麓から「山をのんびり見て楽しむ」のもアリ！一目五山の風景の中で腰を下ろしておしゃべりをしたり、コーヒーを飲んだり、お散歩したりと1日のんびり過ごすのが、この公園イチオシの楽しみ方です。

お気に入りの一目五山スポットを探して、一句いかが？

信濃町PRキャラクター「一茶さん」

丹霞郷



【妙高市】

いもり池 MAP●D3 「逆さ妙高」が美しい池

妙高山を水面に映す「逆さ妙高」が美しい、いもり池。ここではじっくり風景と向き合って、絵を描いてみては？周囲500ｍの池は、気軽な散歩にももってこいです。



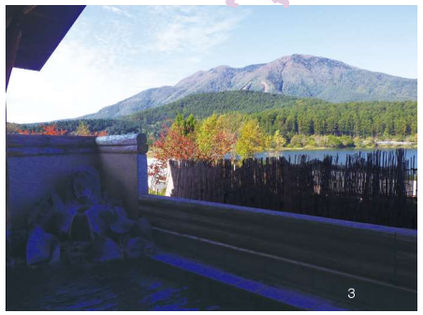
1.多くの芸術家がこの地を愛したという。今も絵を描きに訪れる人が絶えない。散策路は、バリアフリーでベンチもたくさんある。2.春、湖畔にはミズバショウやミツガシワが咲き誇る。



住 新潟県妙高市池の平
☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）







【飯綱町】

霊仙寺湖（れいせんじこ） MAP●D4 妙高戸隠連山国立公園 外 ファミリーも大満足の一目五山の湖

湖畔の広々とした芝生広場には、アスレチックやドッグランがあります。湖畔は一目五山を望む、絶景の散歩コースです。遊び疲れたら、隣接するむれ温泉「天狗の館」で、温泉と郷土の味がたっぷりの食事に癒され、夜はグランピングやツリーハウスも体験できる「飯綱東高原オートキャンプ場」でのんびり過ごしては？

1.「子供はアスレチックで遊び、親は絶景の中での～んびり」という贅沢が、ここでは叶う　2.左から飯縄山・黒姫山・妙高山の一目五山。湖畔はノルディックウォーキングコースでもあるので(P21)、むれ温泉「天狗の館」でポールを借りて、気軽に体験を。体験会を毎月開催　3.「天狗の館」の露天風呂からは、飯縄・黒姫・妙高山が眺められる

住 長野県上水内郡飯綱町川上
☎ 026-253-7788（飯綱町観光協会）







【長野市】

鏡池（かがみいけ） MAP●B4 戸隠連峰を鏡のように映す

水面に鏡のように戸隠連峰の山々を映し出す、鏡池。芝生広場に腰をおろしてゴツゴツとした山を眺めながら、じっくりと歴史に思いをはせてみたい。散策路が充実しているので、鏡池から足を伸ばし小鳥が池を目指すのもいいです（片道約45分）。お腹がすいたら、湖畔のカフェレストランでそばガレットと景色に満たされましょう。

1.広々とした芝生広場。コーヒーでも淹れてみては　2.鏡池どんぐりハウスのテラス席。写真は「信州サーモンの蕎麦ガレット」　3.「ソラヨガ」のイベント。詳しくはどんぐりハウスへ

住 長野県長野市戸隠（鏡池）
☎ 026-254-2888（戸隠観光協会）











【信濃町】

黒姫高原（くろひめこうげん） MAP●C3 のびやかな景色広がる、一目五山の高原

野尻湖や斑尾山などを見渡せる「望湖台」は、「パノラマリフト」で気軽に登ることができます。お気に入りの飲み物を持って上がり、望湖台の広場でのんびりと。また、小高い丘にある「黒姫童話館」前の芝生広場は、隠れたのんびりスポットです。散策は、黒姫山の裾野一面に広がる花園、「旬花咲く黒姫高原」へ！

1.黒姫山（左）と妙高山（右）をのぞむ絶好の展望地、黒姫童話館前からの風景　2.春から秋まで旬の花を楽しめる「旬花咲く黒姫高原」　3.黒姫高原スノーパークから童話館への道は高原らしい気持ちの良い道　4.小さなお子様連れでも安心。外遊びが飽きたら、カフェも併設する童話館へ　5.望湖台の「幸せを呼ぶ鐘」

住 長野県上水内郡信濃町野尻（黒姫高原）
☎ 026-255-3226（信州しなの町観光協会）







【信濃町】

野尻湖（のじりこ） MAP●D3 ナウマンゾウが発掘された一目五山の湖

ナウマンゾウの発掘地として知られていて、ウォーターアクティビティも盛んな野尻湖。遊覧船乗場から徒歩10分ほどにある「緑・水・風の空間」や、遊覧船やボートで渡る「弁天島（琵琶島）」で、のんびりしたい。弁天島は島全体が宇賀神社の境内！　杉並木の参道を歩いて参拝を。なお、湖畔にはナウマンゾウの小さなモニュメントが何個もあるので、探し歩くのもいいですよ。

1.「緑・水・風の空間」は、森の中にぽっかりと空く静かな空間。きらめく湖面を眺めよう　2.弁天島は、北信五岳に囲まれた湖上の島　3.湖畔にはいくつものレストランがあるので、湖を眺めながらの食事という贅沢な時間を

住 長野県上水内郡信濃町野尻
☎ 026-255-3226（信州しなの町観光協会）



きれい！！

【花】

春爛漫、湿原や森に咲く花々を愛でる





【長野市】

大谷地湿原（おおやちしつげん）

湿原に咲く春の花と飯縄山の眺望を楽しむ

飯綱高原に春を告げるミズバショウやリュウキンカ、ニリンソウが咲く大谷地湿原。歩きやすい1周30分程度の木道からは、さえぎるものなく飯縄山を見渡せます。開けた場所を好む野鳥も生息していて、鳥の声に耳を傾けるのも楽しいです。

MAP●C5
住 長野県長野市上ヶ屋　☎ 026-239-3185（飯綱高原観光協会）
※駐車は、飯綱高原観光協会「オトナリハウス」駐車場へ



【長野市】

一の鳥居苑地（いちのとりいえんち）

マツやシラカバの明るい雰囲気の林の中に、春のレンゲツツジや、秋のムラサキシキブなど、花々が咲きます。小高い丘まで歩くと広々とした芝生広場があり、ピクニックにおすすめです。

MAP●C5
住 長野県長野市上ヶ屋
☎ 026-239-3185（飯綱高原観光協会）



【飯綱町】

むれ水芭蕉園（みずばしょうえん）

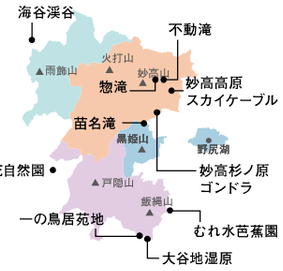
ミズバショウ40万株とリュウキンカ10万株が、鮮やかな新緑の中に咲きほこります。一周30分ほどの木道が整備されています。駐車場から徒歩1分という手軽さも魅力。

MAP●C4
住 長野県上水内郡飯綱町 川上（いいづなリゾートスキー場北隣）
☎ 026-253-7788（飯綱町観光協会）

自分の足で歩いて目にする景色は格別！！



飯綱高原スキー場PRキャラクター「つなっち」



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコース

05

歩こう、花を見に！滝を見に！

～ちょっとそこまでハイキング～

ミズバショウなどの花々が咲く湿原、日本の滝百選に選ばれた滝など、四季や趣味に応じて美しい風景に出会えるハイキングコースが、当公園にはたくさんあります。カメラ片手に、気軽なハイキングに出かけましょう！



【長野市】

奥裾花自然園（おくすそばなしぜんえん）

妙高戸隠連山国立公園 外

ミズバショウの大群落とブナの原生林

昭和39年に発見された80万株のミズバショウ大群落は本州一とも言われていて、木道が整備されています。樹齢300年を越える大木もあるブナの原生林とミズバショウの共演が圧巻です。裏側から望む戸隠連峰は、ひと味違った見え方でおもしろいです。



MAP●A4
住 長野県長野市鬼無里
☎ 026-256-3169（長野市鬼無里支所）
※季節によってマイカー規制あり。マイカー規制のバス駐車場から湿原までは徒歩15分程度。

Column

「ミズバショウ博士になろう」

サトイモ科の植物で、雪の多い湿った土地に生育します。当公園の見ごろは、4月中旬から5月頃です。花のように見える白い部分は、実は花ではなく葉が変形したもので、「仏像の光背の炎の形」に似ているため、「仏炎苞（ぶつえんほう）」と呼ばれています。真ん中の棒状に見える部分は、小さな黄色い花がたくさん集まっています。ミズバショウはクマの食料となるので、食痕を探してみては？



涼しい！

【滝・川】

マイナスイオンをたっぷり浴びよう



【妙高市・信濃町】

苗名滝（地震滝）

「日本の滝100選」、落差55mの名瀑へ

山々の豊富な水を集め、落差55mを一気に流れ落ちる滝。関川の渓流の水音を常に感じる涼しげなトレッキングは、滝まで15分ほどです。滝を見るには吊り橋と展望台がおすすめですが、展望台からさらに滝壺に近づく歩道もあります。「妙高自然アカデミー（PI5）」にてガイド可。

MAP●C3
住 新潟県妙高市杉野沢　☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）



【妙高市】

惣滝（そうたき）

野天風呂もあわせて楽しみたい

落差80mの名瀑で、「日本の滝100選」のひとつです。燕溶岩の岩壁は荘厳な雰囲気があって、古くは行場として利用されていました。惣滝展望台へは燕温泉から徒歩20分程度。途中に妙高山を眺めながら入浴できる野天風呂「黄金の湯」があるので、タオルを忘れずにお持ちください。

MAP●C2　住 新潟県妙高市燕温泉　☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）※駐車は、燕温泉入口の駐車場へ

黄金の湯　MAP●C2

男女別露天風呂です。
脱衣所もあります。





【糸魚川市】

海谷渓谷（ジオサイト）（うみだにけいこく）

妙高戸隠連山国立公園 外

糸魚川世界ジオパークにある「越後の上高地」

出発地の海谷山峡パークの展望台からは、海底火山の活動と河川の浸食で現れた千丈ヶ岳の大岩壁を間近に見ることができます。「なめ滝の眺望」や「川渡り」などを楽しみながら1時間強歩くと、海谷高地に到着します。四季折々の色に彩られる渓谷は息をのむほど美しく、「越後の上高地」と呼ばれています。ジオガイドと歩くのもオススメ。



不動滝

関温泉近く、不動大橋の下にある落差20mの滝。新緑や紅葉とあいまった見事な渓谷美を楽しめます。

MAP●C2
住 新潟県妙高市関温泉　☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）※駐車は関温泉の駐車場へ

MAP●A2
住 新潟県糸魚川市御前山　☎ 025-552-1511（糸魚川市役所）
※途中、岩場を歩いたり川を渡る部分があるので、足元はしっかりと。川の増水に注意してください。



下山途中に赤倉観光ホテルのテラスで休憩しつつ、美しい高原の風景をじっくり楽しみたい

らくらく天空へ

【パノラマ】

気軽な空中散歩で、野尻湖や北信濃の山々の大パノラマへ

【妙高市】

妙高高原スカイケーブル

パノラマと食を楽しむ

約11分で標高1300mへ。気象条件が合えば雲海の絶景に出会えます。山頂駅付近のブナ林の森林浴が気持ち良く、展望レストラン「エートル」で受付すれば無料でガイドが案内してくれます。下山はスカイケーブルを使わずスキー場のゲレンデを歩くのもオススメです。

MAP●D3　住 新潟県妙高市田切216　☎ 0255-87-2503（赤倉観光リゾート＆スパ）　※季節運行

【妙高市】

妙高杉ノ原ゴンドラ

気軽に荒々しい山肌と原生林に近づく

約20分で標高1500mへ。展望デッキからは上信越の山々や黒姫山、野尻湖を一望でき、時には富士山が見えることもあります。赤倉山南麓湿原遊歩道では荒々しい山肌を間近に、ブナやダケカンバ、シナノキなどの巨木が点在する原生林の散策を楽しめます。

MAP●C3
住 新潟県妙高市杉野沢　☎ 0255-86-6211（妙高杉ノ原スキー場）　※季節運行









森林セラピーロードを歩こう

～美林に癒やされハイキング～

当公園の山麓には、ブナ・ミズナラ・カラマツなどの多様な森が広がり、それぞれに違った美しさを見せてくれます。このような森を、「五感」を使って歩く楽しみ方が〝森林セラピー〟。医学的効果が裏付けされた森を、〝森林セラピーガイド〟と歩きます。森で寝転んだり、靴を脱いで川に足をつけたり……自分ではなかなかできない癒しの時間を過ごしてみませんか。

問い合わせ先》》
小谷村観光振興課
☎ 0261-82-2585



ぶな林亭 MAP●A3

初夏の山菜汁、秋のキノコ汁など、地のもの中心の食事を楽しめる。たんぽぽ珈琲も人気。地元の土産物もある。
☎ 0261-85-1474

【小谷村】

鎌池（かまいけ）

時が止まったような静かな池

樹齢300年ほどのブナの巨木が立ち並ぶ雨飾高原。雨飾山などの山々に囲まれ、原生林の中にひっそりとたたずむ鎌池は、鏡のような水面に木々が映し出され、まるで時が止まったような美しさです。セラピーガイドさんと一緒に、五感を意識しながら一周約40分の散策路を歩いたり、森の中で寝転び体験をしたりと、静かな時間の流れをお楽しみください。

MAP●A3
㊟ 長野県北安曇郡小谷村中土（雨飾高原） ☎ 0261-82-2233（小谷村観光連盟）



小谷村PRキャラクター「たりたりOTARI」

Column

「ブナを知って、森を楽しもう」

ブナというと、「世界遺産 白神山地」に代表されるように、特別な森のイメージをいだく方も多いのでは？　実は鎌池や笹ヶ峰、奥裾花自然園（P12）などにはブナの原生林が広がり、気軽に散策を楽しめます。ブナの森は「緑のダム」と言われるように多くの水を貯え、川では水生生物を、里では農の営みを支えて、さらには海の幸をも育みます。ブナの実は、クマをはじめ森の生きものたちの大好物です。ブナの森は、森・里・川・海それぞれで、多くの命を支える森なのです。一番上の写真で大きく伸びているのがブナで、白くなめらかな幹に濃い緑（コケ類が養生したもの）のまだら模様なので覚えやすいです。



ブナの実

【妙高市】

〈笹ヶ峰〉 MAP●B3・C3

当国立公園の魅力が詰まった、爽やかな高原

標高1300ｍに位置し、「梅雨がない」とも言われる爽やかな笹ヶ峰高原。美しい森林や、湖や湿原、一目五山の風景など、妙高戸隠連山国立公園の魅力がギュッとつまった高原です。
㊟ 新潟県妙高市杉野澤笹ヶ峰　☎ 0255-86-3911（妙高ツーリズムマネジメント）

笹ヶ峰一周歩道

牛たちが草を食むのどかな牧場風景を見ながら、周囲の雄大な山並みが湖面に映る「清水ヶ池」や、まるでグリム童話の世界のような「ドイツトウヒ林」を巡る9.9kmのコースです。途中、平成の名水百選「宇棚の清水」でコーヒーを沸かし、至福の一杯を楽しんではいかがでしょう。
※駐車は、笹ヶ峰グリーンハウスへ（㊟新潟県妙高市笹ヶ峰　☎ 0255-86-6660）
MAP●C3

問い合わせ先》》妙高自然アカデミー　☎ 0255-87-3143

笹ヶ峰夢見平遊歩道

一目五山を楽しめる乙見湖を起点に、ブナやカラマツの美林を歩く9.6kmのコース。ブナとミズナラが200年にわたり相生する「縁結びの木」や、カツラやハルニレなどの巨木に出会えます。夢見平湿原の春は、ミズバショウと三田原山の風景が見事で、カタクリやニリンソウなども咲き誇ります。
※駐車は乙見湖休憩舎へ。
（㊟ 新潟県妙高市杉野沢3375-10　☎ 0255-86-6716）　MAP●B3

案内》》乙見湖休憩舎　☎ 0255-86-6716



本州最大級のドイツトウヒ林



乙見湖（おとみこ） MAP●B3

焼山・金山などの一目五山が美しい乙見湖。右岸にある園地でしばし眺めを楽しみたい



宇棚の清水。気軽に水汲みができるよう、木橋も設置されている　MAP●C3



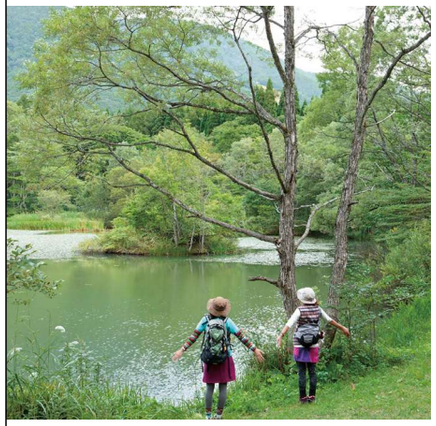
夢見平温原の花々
MAP●B3



広々としたウッドチップロード



パノラマも美しい



【信濃町】

〈癒しの森®〉

町独自の森林メディカルトレーナー®と、癒しの森を歩く

信濃町は、平成18年に「第1期の森林セラピー基地」として認定を受けた町です。「失われた時間をとりもどす町」として、「癒しの森®」プログラムを各種提供しています。
☎ 026-255-3114（信濃町産業観光課）

御鹿池（おじかいけ）コース MAP●C3

妙高戸隠連山国立公園 外

黒姫高原の美しい森を通り御鹿池を周回する、約1.2kmの高低差の少ないコース。春はリュウキンカの群生が美しく、夏は小川に足をつけてひんやりする楽しみもあります。冬は、スノーシューをはいて真っ白な世界に癒されてみましょう！
※駐車は、黒姫童話館へ
（㊟ 長野県上水内郡信濃町野尻3807-30）

森林メディカルトレーナー®》》
アロマセラピストや様々なインストラクター資格を有する信濃町認定のトレーナーを、「森林メディカルトレーナー®」と言います。救急救命の資格も有していますので、森での万一の際にも安心です。
しなの町 Woods-Life Community　癒しの森 受付
☎ 026-255-5925

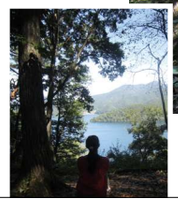
癒しの森の宿

信濃町には、町独自の講座を受け認定された「癒しの森の宿」があります。アロマセラピー体験や、地元の朝採れ野菜、山菜・キノコなどの食事を食べることができます。



象の小径コース MAP●D3

森の木々の間から野尻湖を眺める、2.5kmのコース。深い森と涼やかな湖の両方を楽しめるのは、このコースならではです。ナウマンゾウのモニュメントが道の所々にあって、まるでナウマンゾウがやさしく道案内をしてくれているようです。

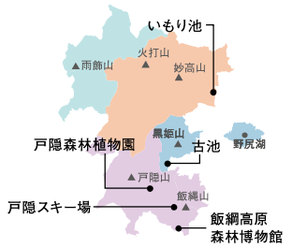




妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

07 生きもの観察

～生きものの、賑わい感じに森へGO!～



複雑な地形地質を有し、豊かな森・湖沼・草地など色々な環境がある妙高戸隠連山国立公園には、多種多様な動植物が暮らしています。特に、野鳥の生息地として全国有数です。でも、自分だけで生きものを探したり観察するのは難しいものです。そこで、ガイドさんと一緒に、国立公園の生きものを観察しに出かけてみましょう！









冬～春に開催される野鳥観察会は野鳥が見つけやすく大好評

【妙高市】

いもり池 MAP●D3

いもり池には、100種を超える野鳥をはじめトンボ類や蝶類、モリアオガエルなどたくさんの生きものが集まります。また、冬には周辺にスノーシューコースが設置され、雪が降り積もった森の中を歩くことができます。森の中を歩き回る野ウサギやキツネなどの動物の足跡や、生活の痕跡がそこかしこに見られ、年間を通し、生きもの観察の最高のフィールドとなっています。



水槽には、いもり池の名前の由来であるアカハライモリの姿も







標本や触って楽しめる展示もたくさんあり、子供にも楽しい

燻製作りや自然素材のリース作りなど、お楽しみイベントも盛りだくさん

▼拠点施設

妙高高原ビジターセンター

現在は休館中ですが、いもり池周辺の案内や、野鳥やきのこの観察会等のイベントは引き続き、妙高高原いもり池案内所で実施します。ホームページで随時情報を発信しています。

問 妙高高原いもり池案内所
☎ 0255-86-4599

ツアー情報》》
妙高高原いもり池案内所
住 新潟県妙高市関川2282-1)
☎ 0255-86-4599



観察会参加者は森のまなびやで双眼鏡を借りることができる。

【長野市】

戸隠森林植物園 MAP●B4

戸隠森林植物園は野鳥の宝庫として知られていて、全国から野鳥愛好家が訪れます。春のミズバショウ・夏のホタルブクロなどの花々もきれいです。バリアフリー木道完備で、誰でも気軽に動植物観察を行えるのも大きな魅力です。「戸隠森林植物園ボランティアの会」により、バードウォッチング・ヒメボタル観察会・雪上観察会など様々な観察会が開催されます。※ペットの持込はできません

ツアー情報》》
戸隠森林植物園ボランティアの会　☎ 080-5141-9924



▼拠点施設

八十二森のまなびや

戸隠の自然や生き物情報を分かりやすく紹介する施設。パソコンクイズで戸隠周辺の自然を学ぶコーナーは、夢中になる子供も。花や鳥のタイムリーな情報もあるので、散策前に一度は立ち寄りたい。

飯綱高原森林博物館 MAP●C5



森林の保護・復元方法を確立するために長野市が設けた実験林です。シラカバ・ミズナラ・カラマツ・ドイツトウヒなどの林に区分けされていて、散策するとそれぞれ違った雰囲気や管理手法を知ることができます。近くにはモリアオガエルの卵塊が見られる柳沢池もあります。

住 長野市上ヶ屋　☎ 026-224-5034（長野市環境保全温暖化対策課）

住 長野県長野市戸隠3510-35 戸隠森林植物園内　☎ 026-254-2200





モリアオガエルは、池に張り出ている枝先に泡状の卵を産む。枝にぶらさがる泡々の卵を探そう！

【信濃町】

古池 MAP●C4

池のほとりを歩くごとに見える山々が変化する美しい池。実は、戦前に水力発電用のため池として作られました。今では、水鳥やモリアオガエルなどの観察が楽しめる穴場スポット。

住 長野県上水内郡信濃町野尻（黒姫山）
☎ 026-255-3226（信濃町観光協会）

※駐車は、県道36号線沿いの大橋黒姫山登山口へ（数台）。駐車場から古池までは、山道を徒歩20分程度。

ツアー情報》》
GOZAN自然学校
☎ 026-253-1127
野尻湖ナウマンゾウ博物館
☎ 026-258-2090

【長野市】

戸隠スキー場 MAP●C4

戸隠スキー場は夏は草原が広がっていて、草原性の昆虫がたくさん生息しています。昆虫採集をして種名を調べてみましょう。夏はヤナギランが咲き、鮮やかな草原になります。

住 長野県長野市戸隠3682
☎ 026-254-2106（株式会社戸隠）



Column

「子供に自然体験を」

当地域では、生きもの観察をはじめ川遊びや雪遊び、キャンプなど、子供向けの自然体験メニューが充実！自然遊びを通して、自然の大切さを体感しましょう。



問 GOZAN自然学校
☎ 026-253-1127
※その他、ビジターセンターや博物館等でも実施しています

問 妙高高原いもり池案内所
☎ 0255-86-4599



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

08

保全活動に参加してみよう

～自然のためにできるコト～

国立公園には豊かな自然がありますが、人の手を加えないと守っていけない自然もあります。妙高戸隠連山国立公園の自然の保全に、是非あなたも参加・協力してみませんか。地域の自然を深く知る機会にもなります。

環境省レンジャー　らいぞう

（注）実施状況は年により異なる場合があります。詳細は各ツアー実施先へお問い合わせ下さい







〈妙高山・火打山〉MAP●B2・C2

登山道の維持管理・ライチョウの保全

妙高山・火打山の美しい自然を保全し、持続的に利用するための費用の一部を登山者に負担してもらう仕組みとして、妙高山・火打山の登山者「自然環境保全協力金」をお願いしています。協力金は500円で、集まった協力金は登山道の維持管理やライチョウの生態調査等の保全活動等に役立てられます。

問い合わせ》》

問 生命地域妙高環境会議事務局（妙高市環境生活課）

☎ 0255-74-0033

Column

「ニホンライチョウ」

ニホンライチョウは国の特別天然記念物、絶滅危惧ⅠＢ類の貴重な鳥です。ライチョウは北極を中心に北半球北部に広く分布していますが、ニホンライチョウは世界で最も南に分布する集団です。当公園の火打山・焼山などの頸城山塊、北アルプス、乗鞍岳、御嶽山、南アルプスの５地域の高山帯にのみ生息しています。1980年代には国内に約3000羽程度生息していましたが、現在は2000羽弱に減少したと推定されています（信州大学）。夏に親子が餌の高山植物を探す姿は何ともかわいらしく、雪深い中たくましく生きる姿は神々しさをも感じさせます。絶滅が心配されており、環境省を中心に「ライチョウ保護増殖事業」が行われています。生息調査のほかに、捕食者から雛を守ったり、餌となる高山植物を保全したり、卵を採取して動物園で飼育したり……といった各種取り組みが進められています。



国際自然環境アウトドア専門学校提供



〈いもり池〉MAP●D3

ブラックバス駆除

いもり池に放流された特定外来生物ブラックバス（オオクチバス）によって、メダカや水生昆虫、名前の由来のイモリなどの生息環境が脅かされています。ビジターセンターでは在来種の保護・復活に向けて「親子バス駆除釣り大会」を年２回実施しています。釣り竿は貸し出しも可能です。

問い合わせ》》

問 妙高高原いもり池案内所　☎ 0255-86-4599

〈大谷地湿原〉MAP●C5

キショウブ駆除

キショウブは黄色いきれいな花を咲かせますが、根茎で次々と増えていくため一度入ると駆除が大変です。地元飯綱高原観光協会を中心に、毎年根を掘り起こして駆除活動を行っています。



問い合わせ》》

問 飯綱高原観光協会　☎ 026-239-3185

〈いもり池〉MAP●D3

スイレン駆除

いもり池を覆う外来スイレンは、水質の悪化や水生生物の生息環境を脅かす原因となっています。「逆さ妙高山」の映る以前のいもり池を取り戻そうと池の平温泉区、妙高市を中心に春と秋の年２回、外来スイレンの駆除に取り組んでいます。

問い合わせ》》

問 妙高市環境生活課　☎ 0255-74-0033





オオハンゴンソウ



〈笹ヶ峰 / いもり池〉MAP●C3

オオハンゴンソウ駆除

特定外来生物であるオオハンゴンソウは繁殖力が大変強くて、根から他の植物の生長を阻害する物質を出し、貴重な在来種を駆逐してしまう恐れがあります。景勝地である笹ヶ峰やいもり池での被害拡大を防ぐため、毎年夏に駆除活動を行っています。

問い合わせ》》

問 妙高市環境生活課　☎ 0255-74-0033

Column

「今、日本では、3600種が絶滅の危機に」

日本の野生生物の中で絶滅が危惧される種は「環境省レッドリスト」にまとめられており、約3600種が掲載されています。減少原因は、「開発」に次いで「捕獲・採集」が大きいです。絶滅を防ぐため、ライチョウやイリオモテヤマネコなど約50種で、「保護増殖事業」がすすめられています。妙高戸隠連山国立公園には、ライチョウやイヌワシなど、多くの絶滅危惧種が生息しています。（数値は平成29年３月現在）



京大ヒュッテ杉山氏提供



レッドリストが載っている本、レッドデータブック

※絶滅危惧種は、主に危険度が高い順に、ＩＡ類・ＩＢ類・Ⅱ類に分類されている

「なぜ、外来生物はいけないの？」

外来生物とは、もともとその地域にいなかったのに、人間活動によって他地域から導入された生物のこと。日本には野外に2000種あると言われていて、当公園にも多数侵入しています。もともと人間が持ち込んだものなので、生物に罪はありませんが、生態系への影響・刺すなど人体への影響・農林水産業への影響などの被害が生じてしまっています。外来生物被害の予防は、「入れない」「捨てない」「拡げない」が原則です。一人一人がこの３原則を心がけ、従来の地域の自然を大切にしましょう。



特定外来生物ウシガエル※。大食いで、在来カエルの十分な餌がなくなる被害も確認されている



特定外来生物オオハンゴンソウ※の花畑（公園外）。一見きれいだが、在来植物は生育できない

※特定外来生物：被害を防止するため、輸入や飼養等が法律で規制されている種



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコース 09

国立公園では、徒歩・自転車・カヌーなど"人力移動"を楽しもう!!景色がゆっくり流れるよ♪

長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

グリーンシーズンのアクティビティを楽しもう

～大自然の中、思いっきり体を動かそう～

妙高戸隠連山国立公園の山々の麓に広がる爽やかな高原。歩くこと以外にも様々なアクティビティがあります。豊かな自然の中で思い切り体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう！ふと見上げた時に見える美しい景色、それがまさに国立公園で遊ぶ魅力です。

【 カヌー 】

【信濃町】

野尻湖

野尻湖の特等席、湖面へ

野尻湖でのカヌーの魅力は、広い湖面から見る黒姫山・妙高山などの一日五山や、複雑な地形が生み出す奥深さです。インストラクターが丁寧にカヌーの漕ぎ方を教えてくれるので、初めての方や子供でも安心です。どこまでも続く広い湖面をスイスイ進む爽快感と、湖面と一体になる特別な感覚を味わえます。

MAP●D3
住 長野県上水内郡信濃町野尻
☎ 026-255-3226（信州しなの町観光協会）





左：複雑な地形の野尻湖は入り江が豊富。森に囲まれた静かな入り江を見つけ、自分だけの時間に浸りたい
右：自艇の方は、出艇に「緑・水・風の空間」がおすすめ。車は野尻湖町営第２駐車場（旧野尻湖小学校）　徒歩５分

Column

「野尻湖はどうやってできたの？」

昔は、山々に囲まれた深い谷がありましたが、約7万年前に黒姫山が大きな山崩れを起こして、谷がせき止められました。広範囲に水がたまって、その後西側の丘陵が隆起して現在の野尻湖ができました。芙蓉（ふよう）の花のようにヒラヒラとしたこの湖は、「芙蓉湖」とも言われています。

【 ノルディックウォーキング 】

国立公園の大自然の中でポールを持って歩いて、健康増進

【長野市】

妙高戸隠連山国立公園 飯綱高原ノルディックウォーキングコース

日本唯一！国立公園内の公認コース

日本初の国立公園内を一部通るJNFA公認コースで、全２コース。飯縄山を雄大に眺める大座法師池や、春にミズバショウなどが咲く湿原を通るコースです。歩いた後は「アゼィリア飯綱」の森林展望風呂で疲れをとりましょう。



MAP●C5　☎ 026-239-2522（いこいの村アゼィリア飯綱）　※ポールレンタルもこちら

【飯綱町】

妙高戸隠連山国立公園 外

信州・霊仙寺湖 ノルディックウォーキングコース

一目五山を眺める、日本初の公認コース

日本第１号のJNFA公認コースで、全４コース。霊仙寺湖から飯縄山・黒姫山・妙高山の一目五山を望み、また農道や林道も歩く変化に富むコースです。歩いた後は、むれ温泉「天狗の館」で飯縄山を望む温泉やお食事を楽しめます。体験会もあるので、正しい歩き方を身に付けて効果をアップさせましょう。



MAP●D4　☎ 026-253-3740（むれ温泉「天狗の館」）
※ポールレンタルと体験会もこちら

【 自転車 】

一目五山のサイクリング

山中や田園を走るサイクリングコースが複数あります。湖沼・神社・温泉・郷土食……色々と楽しみながら一目五山の景色の中を爽快に走りましょう。

ジャパンエコトラック信越自然郷（妙高市・長野市・信濃町・飯綱町）

グランフォンド糸魚川（糸魚川市）

小谷ヒルクライムコース（小谷村）

【飯綱町】

星空観望会

天体観測で降り注ぐ星空観察

「いいづな歴史ふれあい館」では、35cmの反射望遠鏡、10cmの望遠鏡、そして双眼鏡などで星空が鑑賞できます。開催は４～11月の毎月第２・４土曜日です。澄んだ夜空に光り輝く星を堪能しましょう。

MAP●D4
住 長野県上水内郡飯綱町牟礼1188-1
☎ 026-253-6646（いいづな歴史ふれあい館）

【 キャンプ 】

泊まるだけではもったいない。高原のキャンプ場で一日過ごそう！



【妙高市】

休暇村妙高 笹ヶ峰キャンプ場

森林セラピー基地にある静かなキャンプ場

カラリと爽やかな笹ヶ峰高原にある、木々に囲まれたキャンプ場。木陰でのんびり読書をしたり、近隣にある森林セラピーロードを散策したりと、ゆったりした時間をすごせます。場内の川で水遊びも可能です。

MAP●B3
※サイト：オートキャンプサイト、フリーサイト
住 新潟県妙高市杉野沢字笹ヶ峰　☎ 0255-82-3168（休暇村妙高）

【小谷村】

雨飾高原キャンプ場

奥山の24時間を体験するキャンプ場

ブナの原生林と満点の星空に包まれる、雨飾山の麓のキャンプ場。ドラム缶風呂体験・流しそうめん体験・石釜ピザ体験など、体験メニューが充実です。近くの「雨飾荘」の露天風呂も利用可能です。

MAP●A3
※オートキャンプサイト、フリーサイト
住 長野県北安曇野郡小谷村中土18926-1　☎ 0261-85-1045





【長野市】

妙高戸隠連山 国立公園 外

飯綱高原キャンプ場

長野市内から約20分。アスレチックも楽しめるキャンプ場

飯縄山が美しい大座法師池畔のキャンプ場。手入れの行き届いた明るい林の中で、キャンプやBBQを楽しめます。併設の「小天狗の森」には木製アスレチックコースがあって、池ではボート遊びができます。

MAP●C5
※サイト：フリーサイト、バンガロー等宿泊棟
住 長野県長野市大字上ヶ屋2471-608　☎ 026-239-3272

【長野市】

戸隠キャンプ場

戸隠連峰の裾野に広がる広大なアウトドアフィールド

戸隠連峰の岩壁迫る絶好のロケーションのキャンプ場。場内を流れる清流は、水遊びの子供でいつも賑わいます。隣接する戸隠牧場では、放牧されている牛や馬を見ることができるほか、小動物とのふれあいコーナーもあります。







MAP●C4
※サイト：オートキャンプサイト（オープンサイト）、区画サイト、バンガロー等宿泊棟
住 長野県長野市戸隠3694　☎ 026-254-2106（株式会社戸隠）

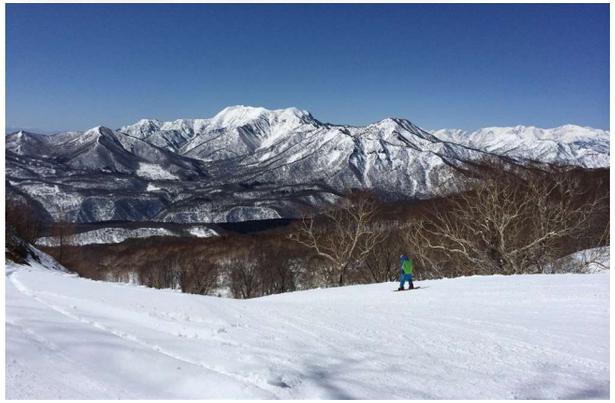
妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

10 冬を楽しもう

～日本有数の豪雪地帯。だからこそ、できる遊びが盛りだくさん！～



圧倒的な積雪量とふわふわの雪質を誇る当公園の冬は、スキーはもちろんスノーシューやワカサギ釣りなど、冬ならではの楽しみがたくさんあります。地酒を飲みながらきれいな雪景色を眺めているだけでも、最高の癒しの時間。雪を満喫したら、温泉でポカポカになりましょう。





スキー場どうしの距離が近いので、その日の混み具合や雪質に合わせて移動する、なんていう贅沢もできるのだ！

新潟県PRキャラクター「レルヒさん」

スキー場

スキー場の結集地、妙高戸隠連山国立公園

当公園は、スキー場が10箇所もある「スキー場の結集地」です。国立公園のスキー場は、山々や湖の景色が美しいことに加えて、木の伐採や斜面を削ることなどが規制されているため自然の雰囲気が残るスキー場が多いのが魅力です。多彩なスキー場が揃う当公園では、メンバーやレベルに応じたゲレンデを選択できるほか、スキーやスノボはもちろん、スノーモービルやストライダーなど色んな遊びができます。

妙高市：妙高杉ノ原スキー場、池の平温泉スキー場、赤倉観光リゾートスキー場、赤倉温泉スキー場、関温泉スキー場、妙高スキーパーク、休暇村妙高ルンルンスキー場
長野市：戸隠スキー場
信濃町：黒姫高原スノーパーク
飯綱町：いいづなリゾートスキー場

ワカサギ釣り（野尻湖・霊仙寺湖）

雪景色に身を置き、美味しいワカサギを沢山釣る贅沢

雪化粧した山々を眺めながら釣りを楽しむ、ワカサギ釣り。一日に何百匹も釣る人もいるといいます。霊仙寺湖では氷に穴をあけて釣り糸をたらす「穴釣り」、野尻湖では屋形船のあたたかい船内から釣りができます。いずれの場所でも、竿や仕掛けのレンタルや販売を現地で行っているので、初めての人でもOK！釣った新鮮なワカサギは、から揚げやつくだ煮がオススメです。



MAP●D4　霊仙寺湖
☎026-253-3210（オーガニックリゾート）
MAP●D3　野尻湖
☎026-255-3226（信州しなの町観光協会）

妙高戸隠連山国立公園

いつでも誰でも、気軽に雪遊び

妙高高原いもり池案内所 MAP●D3

冬の季節風により大陸からの冷たい空気が、暖流が流れる暖かな日本海で多くの水分を含んだ空気となり、海岸線に近い妙高山などの高山にあたり、その上空に雪雲をつくり、周辺に大量の雪を降らせるため、日本でも屈指の豪雪地帯となっています。この大量に積もった雪を利用したスキー場でのスキーのほか、周辺の森林を散策する、歩くスキーやスノーシュー、そり遊びなどの「雪遊び」も体験できます。☎0255-86-4599

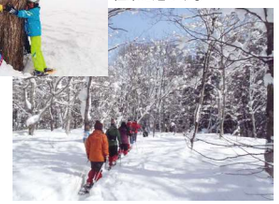








雪があるので根を傷める心配もなく、巨木に近づける



スノーシュー・歩くスキー

冬の森の美しさと、生きものの賑わいを感じよう

誰も踏んでいないふわふわの雪の上を歩く気持ち良さや、夏は茂みで行けない森の奥を自由自在に歩き回れるのが魅力です。また冬は、動物の足跡が雪上に残っていたり、木の葉が落ちた森で群れをなす鳥を見つけたりと、実は夏以上に生きものの賑わいを感じることができる季節なのです。シーンと静まりかえる雪の森で温かいものを食べる幸せも味わってください。道が見えない冬は道迷いの心配もあるので、ガイドさんと歩くのがオススメです。

雪合戦

大人も子供も夢中になる、「本気の雪合戦」。家族や仲間と参加や観戦をして、新しい雪の楽しみを見つけましょう。



・妙高雪合戦フェスティバル
・長野県雪合戦選手権大会「エキサイティングスノーバトルin飯綱高原」

冬は森が1年で最も明るい季節。動物の足跡や食痕、鳥の巣を見つけてみましょう！ 新雪へダイブ、けつぞりなど雪まみれになって遊んだ後は、雪のテーブルと椅子でランチタイムです。



GOZAN自然学校
目須田代表

ガイド》》
GOZAN自然学校
☎026-253-1127
戸隠登山ガイド組合
（戸隠観光協会ガイド部）
☎026-254-2888
妙高高原いもり池案内所
☎0255-86-4599

戸隠神社奥社手前にある随神門。雪に音が吸い込まれ、冬ならではの静けさと荘厳さを味わえる



Column

冬こそ生きものを見つけやすい！！



動物たちのフィールドサイン

雪の上で写真のような足あとを見たことはないですか？これは動物がいた証拠〝フィールドサイン〟です！
足あとがどんな形かで動物の種類がわかります。右の図はどんな動物の足あとか考えてみましょう！





レンジャーのしなのらいぞう　アクティブレンジャーのかもしか子

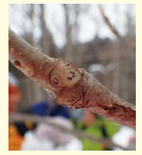
冬の森には顔がいっぱい！？

木の枝に〝顔〟がある！？

スノーシューやクロカンで冬の林の中を歩いてみましょう。木の枝をよーく見てみると…〝顔〟が！これは『葉痕』といって、葉っぱがくっついていたあとなのです。



口さけ女!?



すやすや眠って





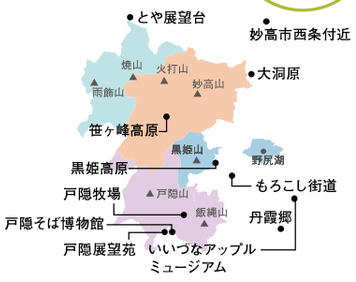
りんご

飯綱町は、全国の約1.3%の生産量を誇るりんごの産地です。20種類以上もの濃厚かつジューシーなりんごの品種が生産されており、産直所で未知の品種に出会う面白さもあります。飯綱町は、りんご以外にも桃やさくらんぼなどの果樹栽培が盛んで、ジャム・ジュース・シードルなどはお土産として最適です。

おすすめ風景スポット▶丹霞郷（飯綱町） MAP●D4
北信五岳の「一目五山」を背景に桃やりんごの花が咲きほこる風景は、まさに桃源郷。イベント時以外は売店等がないので、近くの産直所でりんごスウィーツやジュース等を買っていきたい。（※丹霞郷は一般の果樹園です。農作業を妨げないようお楽しみください。）
住 長野県上水内郡飯綱町平出1-32　☎ 026-253-7788（飯綱町観光協会）

りんご狩り体験
いいづなアップルミュージアム MAP●D4
とことんりんごにこだわった、りんごづくしの博物館
住 長野県上水内郡飯綱町大字倉井5　☎ 026-253-1071

妙高戸隠連山国立公園 外




飯綱町PRキャラクター
「みつどん」

妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト 11

風景を食べよう

～美味しい味には、美しい風景がある～



〝火山・非火山の結集地〟と〝豪雪〟が育む水と土や、寒暖差のある気候などの自然が、たくさんの美味しい物を育みます。その「美味しい味」には、田んぼや果樹園など人の営みを通して生まれるものも多いので、「美味しい味」は「人の営みのある美しい風景」を育むとも言えるでしょう。美味しい味に出会ったら、それが作られる美しい風景を探しに出かけてみませんか。



米

豊富な雪解け水はおいしい米を育み、日本酒・笹寿司などの郷土の味にもなります。春に山々を映す水面や秋のはぜかけなど、田園風景は四季折々美しいです。

おすすめ風景スポット▶国立公園全域



高原野菜

信濃町の甘くみずみずしいとうもろこしや、妙高市の糖度の高いトマトなど、高原野菜の産地です。飯綱町では夏野菜を使った「やたら」が郷土食のひとつです。

おすすめ風景スポット▶もろこし街道（県道36号／公園外・信濃町） MAP●D4、大洞原地区（公園外・妙高市） MAP●D2



乳製品・肉

高原の牧場でのんびり放牧される牛のおいしい牛乳は、ソフトクリームやヨーグルトなどに使用されます。笹ヶ峰高原でストレスなく飼育された肉牛は「頸城牛」として高い評価を受けています。

おすすめ風景スポット▶笹ヶ峰高原（妙高市） MAP●C3、黒姫高原（信濃町） MAP●C3 戸隠牧場（長野市） MAP●C4



蕎麦

「冷涼な気候と昼夜の寒暖差」「水はけの良い火山灰地」「新鮮な水」などおいしい蕎麦ができる条件が揃っているので、どこへ行っても美味しいお蕎麦が食べられます。地域や店ごとに味や盛り方が少しずつ違っていたり、「麺」でないメニューになっていたりと個性豊かなので、食べ比べても面白いです。
戸隠蕎麦は、「日本三大そば」のひとつとされていて、参拝のもてなし食として「ぼっち盛り」（写真）という独特の盛り方がされています。朝晩に霧が発生するほど寒暖差が大きい信濃町では、「霧下そば」と呼ばれる旨みの強いそばが育ちます。小谷村では、蕎麦粉・小麦粉・馬鈴薯を使った「ちゃのこ」と呼ばれるおやきのようなものが郷土食になっています。
秋には、戸隠の「蕎麦献納祭」や、小谷村の「新そば祭り」など、国立公園各地でそばの祭りが開催されます。

おすすめ風景スポット▶戸隠展望苑（長野市） MAP●C5
住 長野県長野市戸隠　☎ 026-254-2888（戸隠観光協会）
大洞原（妙高市） MAP●D2
住 新潟県妙高市関山　☎ 0255-86-3911（妙高市観光協会）


戸隠展望苑（長野市）
そば畑と戸隠連峰

妙高戸隠連山国立公園 外


大洞原（妙高市）
そば畑と妙高山



蕎麦打ち体験
問 各地域の観光協会（P29）

戸隠そば博物館とんくるりん MAP●C5
日本のそば文化全てが分かる蕎麦の博物館
☎ 026-254-3773（戸隠そば博物館とんくるりん）


ジオパーク丼を食べられる店の
問合せは糸魚川観光協会HPへ

ジオパーク丼

糸魚川市には海や山のジオパークにちなんだ丼を出すお店がたくさんあります。写真は「焼山丼」のモデルの焼山（MAP●B2）で、とや展望台からは時折噴煙をあげる迫力ある焼山が眺められます。

おすすめ風景スポット▶とや展望台（公園外・糸魚川市） MAP●B1　※笹倉温泉から車で10分程度


※「寒ざらし」の場所や時期は要問合せ
☎ 0255-72-3813（有）かんずり

かんずり

雪の上にさらしてアクを抜いた妙高産の赤唐辛子に麹・塩・柚子などを加え、熟成させて作る発酵調味料。鍋や蕎麦のほか、焼鳥や刺身につけて食べても美味しいです。

おすすめ風景スポット▶妙高市西条付近（公園外） MAP●D1

Column

道の駅・直売所紹介

■妙高山麓直売センターとまと
住 新潟県妙高市坂口新田430-1
☎ 0255-82-2760　MAP●D2

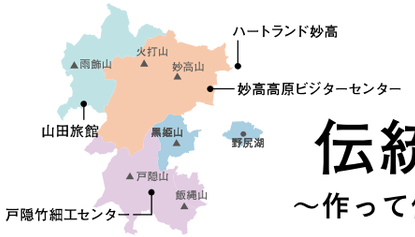
■道の駅あらい
住 新潟県妙高市大字猪野山58-1
☎ 0255-70-1021　MAP●D1

■横手直売所「四季菜」
住 長野県上水内郡飯綱町柳里628-1
☎ 026-253-5153　MAP●D4

■道の駅しなの ふるさと天望館
住 長野県上水内郡信濃町柏原1260-4
☎ 026-255-2900　MAP●D3

■道の駅 マリンドリーム能生
住 新潟県糸魚川市能生小泊3596-2
☎ 025-566-3456　MAP●B1外

■道の駅 小谷
住 長野県北安曇郡小谷村北小谷1861-1
☎ 0261-71-6000　MAP●A3外



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

12

伝統工芸を体験しよう

～作って体感！自然に寄り添う知恵のある暮らし～

美しくも厳しい自然の中で暮らす人々により、地域にある材料を持続的に使い、工夫を凝らすことで発展してきた当地域の伝統工芸品。このような「賢明な利用（ワイズユース）」から生まれる逸品は美しさと使いやすさを併せ持ち、丁寧な生活をしたい人にぴったりです。実際に材料を手にとり巧妙な技を体験することで、地域の人々の「暮らし」を垣間見ることができます。〝商品を見る目〟も養えるので、買物前の体験がオススメ。

（注）体験内容や開催日、予約の必要性などは、各施設にお問い合わせ下さい。





竹細工センターや中社の門前町の竹細工店では、職人の実演が見られることも。蕎麦ザルの縁に使う1年目の竹を確保するため、職人たちが採取用の山を管理している



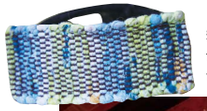
戸隠 竹細工

北信地方の山々に自生する「根曲竹（チシマザサ）」を用いる伝統工芸。一人の職人が竹の採取から仕上げまでを一貫して行います。使い込むに従って、黄色から飴色へと色合いが変化していきます。竹細工体験では、編む楽しさや技の巧みさを体感できます。体験の後は、戸隠で一生モノのお気に入りを探し歩きましょう！

体験施設▶戸隠竹細工センター　MAP●B4
住 長野県長野市戸隠奥社入口
☎ 026-254-2947

スゲ細工・ワラ細工

ワラは脱穀後の稲の茎を干したもので、草履や靴・しめ縄・しめ飾りなどが農村で作られてきました。スゲは山中の湿地帯に生える植物で、かつては畳表やゴザ、蓑、笠などの日用品が作られていましたが、現在は干支のスゲ細工作りへと発展して、妙高市の伝統工芸品となっています。しめ縄・草鞋・春駒作りなどの、昔ながらの農村の手仕事を体験してみましょう。



髪留め。若い女性が使いたくなる品も、色々販売されている



干支をデザインしたスゲ細工。猪と馬は、年賀切手の絵柄に採用されたこともある

体験施設▶ハートランド妙高　MAP●D2
住 新潟県妙高市大字関山6186番地1
☎ 0255-82-3935
妙高戸隠連山国立公園 外

ぼろ織り

ぼろ織りは、着物や野良着などの古着を細く裂いて織って、新たな布へと再生する伝統工芸です。山深くで新しい物が手に入りにくかった小谷の人々の生活の知恵です。古着の色が融合した優しい風合いの新しい布は、かばんやタペストリー、携帯ストラップなどの、現在の生活で使える物として販売されています。昔ながらの手仕事の美しさと尊さを体験してみてください。





地域に受け継がれてきた伝統の技を丁寧に教えてくれる

展示のみ▶山田旅館　P28　MAP●A3
住 長野県北安曇郡小谷村中土18836　☎ 0261-85-1221

体験施設▶ぼろ織り工房 風良（ふうら）P28　MAP●A3
住 長野県北安曇郡小谷村大字中小谷丙8344　☎ 0261-82-3280

カタンカタンと織り機を使う体験は、なかなかできないもの。好きな布を選んで、自分だけのお気に入りを

妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

13

祭り・イベントに行こう

～せっかく訪れるなら、祭りやイベントの時期を狙っては？～

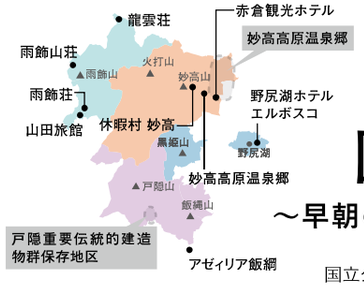
古来から受け継がれる祭りや季節感を感じるイベントまで、地域の魅力にどっぷり浸かれる祭りやイベントが盛りだくさんです。地域の人々とふれ合うにもいい機会。皆様のお越しをお待ちしています。

凡例（実施者：実施日）[行事が行われる市町村]

期間	行事名
複数月	野鳥観察会（妙高高原いもり池案内所：5月～10月）[妙高市]
	旬ウォーク（戸隠観光協会）[長野市]
	自然観察教室（戸隠地質化石博物館・飯綱高原観光協会：毎月）[長野市]
	星空観望会（いいづな歴史ふれあい館：3～11月／月2回）[飯綱町]
	霊仙寺湖ノルディックウォーキング体験会（4月～11月／月1回）[飯綱町]
	小谷ヒルクライム小谷温泉コースOPEN（6月～10月まで）[小谷村]
	わかさぎ釣り
	野尻湖（11/1～4月初旬）[信濃町]
	霊仙寺湖（1～2月）[飯綱町]
	自然観察会（戸隠森林植物園：5～10月）[長野市]
4月	いもり池ミズバショウ祭 [妙高市]
	塩の道 道開き [糸魚川市]
	野尻湖 湖水開き（4月下旬）[信濃町]
	いいづなまち花まつり（4月上旬～5月中旬）[飯綱町]
5月	艸原祭・大かやば焼き [妙高市]
	菜の花祭り [妙高市]
	糸魚川・塩の道起点まつり [糸魚川市]
	ヒスイの日まつり [糸魚川市]
	翠風展～ヒスイ・真柏と山野草・銘石展～ [糸魚川市]
	黒姫高原古本市（黒姫童話館：5月初旬） 一茶祭り（5月5日）[信濃町]
	水芭蕉と新緑のブナ原生林ウォーク（奥裾花自然園：5月中旬）[長野市]
	霊仙寺湖花火大会 天狗の火舞（5月第4土曜日）[飯綱町]
	化石クリーニング教室（戸隠地質化石博物館）[長野市]
6月	飯縄山清掃登山（6月5日）[長野市]
	安全祈願祭（山開き）
	飯縄山・戸隠山 [長野市]
	黒姫山（6月中旬）[信濃町]
	霊仙寺山（6月第1日曜日）[飯綱町]
	モントレイル戸隠 [長野市]
	ROCKIN' BEAR 黒姫トレイルランニングレース [信濃町]
	あじさい植栽(6月中旬～7月下旬) [飯綱町] あじさい祭り（6月第2日曜日）[飯綱町]
7月	妙高山系山開き [妙高市]
	関山神社火祭り [妙高市]
	糸魚川山系総合山開 [糸魚川市]
	妙高・野尻湖SEA TO SUMMIT[妙高市・信濃町]
	野尻湖トライアスロン大会[信濃町]
	信州戸隠トレイルランレース[長野市]
	野尻湖灯ろう流し花火大会（7月最終土曜日）[信濃町]
	雨飾山夏山開き [小谷村]
	田舎のごちそう『やたら祭り』(7月下旬～8月下旬) [飯綱町]
	ミセスウェストン祭[長野市]

期間	行事名
8月	根知山寺の延年 おててこ舞 [糸魚川市]
	飯縄火まつり（8月10日）[長野市]
	化石クリーニング教室（戸隠地質化石博物館）[長野市]
	鬼無里ふるさと夏まつり（8月中旬）[長野市]
9月	信越五岳トレイルランニングレース [妙高市・長野市・飯綱町・信濃町・飯山市]
	信越自然郷 五高原ロングライドサイクリング [妙高市・長野市・信濃町・飯綱町・飯山市・中野市]
	英国りんごフェア（9月中旬～10月中旬）[飯綱町]
	秋祭り（9月中旬～10月第1土曜日）[飯綱町内全域]
10月	定期観光バス糸魚川ジオま～る号 翡翠紀行 [糸魚川市]
	秋の海谷まつり（もみじの学校）[糸魚川市]
	きのこ観察会 妙高高原いもり池案内所[妙高市]
	戸隠新そば献納祭（10月31日）[長野市]
	鬼女紅葉まつり（10月下旬）[長野市]
	ノルディックウォーキングハーフマラソン長野：霊仙寺湖 （10月中旬）[飯綱町]
11月	戸隠そば祭り：半ざる食べ歩き [長野市]
	新嘗祭：戸隠神社（11月23日）[長野市]
	リンゴスウィーツフェア（11月）[飯綱町]
12月	スキー場開き[妙高市・長野市・信濃町・飯綱町・小谷村]
1月	雪酒場～Yuki-Sake-BAR～（～2月）[妙高市]
	雪と遊ぼう・スノーシュートレッキング （妙高高原ビジターセンター：～2月）[妙高市]
	どんど焼き[長野市・信濃町・飯綱町]
	ダイナマイトカーニバル：どんと焼き[妙高市]
	エキサイティングスノーバトルin飯綱高原：雪合戦など [長野市]
	こらっしゃいまつり：スキー場イベント（1月中旬）[飯綱町]
2月	大綱火祭り(2月第2土曜日)[小谷村]
	けつぞり大会 [飯綱町]
	雪国カップスノーピーボール全国大会in長野・いいづな高原[長野市]
3月	妙高雪合戦フェスティバル [妙高市]
	戸隠雪上観察会（戸隠観光協会）[長野市]
	THE べ～そ（雪上の大酒宴）[長野市]

開催の有無については、各市町村にご確認ください。



妙高戸隠連山国立公園で楽しみたいコト

14 国立公園に泊まろう

～早朝の大自然の空気を味わう、ゆったり上質な旅を～

国立公園の大自然の中、凛とした空気が清々しい朝を迎えてみませんか。朝は、一日の中で最も空気が澄んでいるので山がよく見え、野鳥の声も賑やかな、国立公園とっておきの時間です。宿は、火山など大地の恵みを受けた温泉、山岳信仰の地に発展した宿坊など多彩。お好みの宿をお選びください。

【 温泉街 】

妙高高原温泉郷 MAP●C3･C4･D3･D4

火山活動によりできた妙高山の麓の、多彩な温泉が集まる温泉郷。「7つの温泉地」「透明以外にも赤･白･黒の3つの湯色」「5種類の泉質」があって、これを称して『七五三の湯』と呼ばれます。また、賑わいのある温泉街から山奥の静かな野天風呂まで、温泉情緒も様々です。妙高山を望みながら温泉街を散策しつつ、多彩な湯や景色を味わう湯めぐりを楽しんではいかがでしょうか。また、妙高高原温泉郷は「温泉ソムリエ（コラム参照）」の発祥の地でもあります。

☎ 0255-86-3911
（妙高ツーリズムマネジメント）



赤倉温泉には、山々を眺めながら手湯や寝ころび湯を楽しめる「湯と花の公苑」や、ペットと一緒に足湯を楽しめる「足湯公園」など、足湯も豊富



妙高山を囲むように広がるスキー場と妙高高原温泉郷

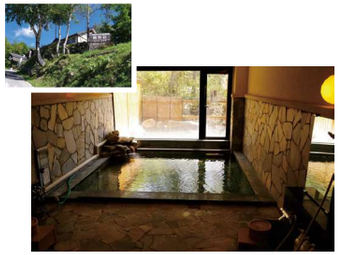
【 秘湯 】



小谷温泉 山田旅館

雨飾山の麓に佇む歴史ある温泉旅館です。江戸時代建築の本館をはじめ、木造建築の6棟が文化庁の登録有形文化財となっています。宿のすぐ裏から温泉が湧き出ていて、「源泉の湯」として新鮮な温泉に入ることができます。

MAP●A3 〒 長野県北安曇郡小谷村中土18836 ☎ 0261-85-1221



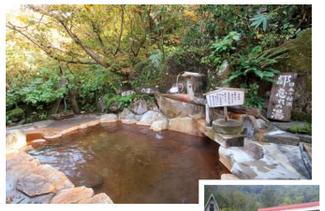
小谷温泉奥の湯 雨飾荘

雨飾山の麓にある、源泉かけ流しの温泉宿です。ブナ原生林の中に、野趣あふれる露天風呂もあります。館内は、重厚な柱や梁、漆喰などの昔ながらの素材を用いた、古民家風の洗練された雰囲気です。

MAP●A3 〒 長野県北安曇郡小谷村中土18926-1 ☎ 0261-85-1607

雨飾山荘

雨飾山北麓にある、携帯電話の電波も届かない山中に佇む静かな山荘。緑に囲まれた露天風呂「都忘れの湯」は最高の癒やしの空間です。雪国ならではの山菜と糸魚川の新鮮な魚介を用いたお料理も自慢です。



MAP●A2 〒 新潟県糸魚川市大字梶山字広道倉1870
☎ 090-9016-3212 営業期間外:025-558-2211

笹倉温泉 龍雲荘

のどかな田園の中に佇み、焼山を背に3本の源泉から湧き出る温泉は、ナトリウム炭酸水素塩泉（旧：重曹泉）豊富な美人の湯です。温泉水は料理にも使われていて、素材の旨味を引き立てます。



MAP●B2
〒 新潟県糸魚川市大平5804
☎ 025-559-2211

【 宿坊 】

長野市戸隠重要伝統的構造物群保存地区 MAP●C4

平成29年2月に「宿坊群」としては全国で初めて選定された重要伝統的建造物群保存地区です。中社と宝光社地区に宿坊が軒を連ねていて、茅葺屋根の宿坊もあります。戸隠信仰の参拝者を受け入れるために発展した宿坊ですが、現在は旅館として誰でも宿泊可能です。「朝のお勤め」など宿坊ならではの体験ができる宿も多いので、自分と向き合う時間にしてみてはいかがでしょうか。



☎ 026-254-2888
（戸隠観光協会）

【 公共の宿 】



休暇村 妙高 MAP●C2

妙高山麓に位置する公共の宿です。四季折々に表情を変える妙高山を眺めながら入浴できる展望温泉が人気です。家族連れやゲレンデデビューにおすすめのルンルンスキー場までは徒歩0分。

〒 新潟県妙高市関山 ☎ 0255-82-3168

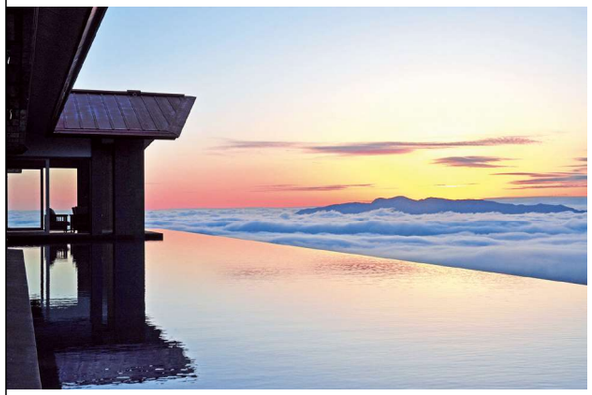


いこいの村 アゼィリア飯綱 MAP●C5

長野市内から約20分の飯綱高原にある公共の宿です。当公園の観光利用はもちろん、テニスコートや体育館、会議室も備えているので、大自然の中の合宿や高原学校、会議などにも利用できます。

〒 長野県長野市上ヶ屋2471-79
☎ 026-239-2522

【 リゾートホテル 】



赤倉観光ホテル

MAP●C3

昭和12年創業、日本の高原リゾートホテルの草分け的存在。歴史と気品ある空間はそのままに、2016年にはプレミアム棟がオープンしました。源泉掛け流しの温泉と絶景でより快適な滞在を約束してくれます。

〒 新潟県妙高市田切216
☎ 0255-87-2501



野尻湖ホテル エルボスコ MAP●D3

「読書をするためのホテル」がコンセプトの、野尻湖畔の森に抱かれるホテル。近代建築の巨匠･清家清氏が手掛けた、別荘を彷彿とさせる大人のための隠れ家リゾートホテルです。

〒 長野県上水内郡信濃町古海4847
☎ 026-258-2111

Column

温泉ソムリエ

「温泉ソムリエ」とは、温泉ソムリエ協会が「温泉の知識」と「正しい入浴法」を身に付けた者を認定する民間資格で、実は赤倉温泉の宿のご主人が提唱した制度です。妙高高原温泉郷は効能も様々な温泉が集まるが故、どの温泉にどんな順番で入るか悩むもの。そこで温泉郷に多数いる温泉ソムリエに、適格なアドバイスをもらいましょう。

旅の事なら何でも観光協会へ!!

宿泊情報の他、散策マップや飲食店の情報、イベント情報などを扱っています。お出かけ前にHPを見たり、旅のはじめに立ち寄って情報を仕入れましょう。

糸魚川市観光協会
☎ 025-555-7344

妙高ツーリズムマネジメント
☎ 0255-86-3911

戸隠観光協会
☎ 026-254-2888

飯綱高原観光協会
☎ 026-239-3185

信州しなの町観光協会
☎ 026-255-3226

飯綱町観光協会
☎ 026-253-7788

小谷村観光連盟
☎ 0261-82-2233

【 ペンション･旅館･民宿 】

高原に多い森の中のペンション、スキー場の近くに多い旅館や民宿。宿の方が自然ガイドだったり、オリジナルの体験メニューを備えている宿も多いのが特徴。また、信濃町の「癒しの宿」や野尻湖畔の「船宿」、妙高市や飯綱町の「農家民宿･民泊」など、テーマのある宿もたくさんあります。どこも、家庭的な温かいもてなしが自慢！！ 問 各観光協会

妙高戸隠連山国立公園広域マップ

