



国立公園黒姫・国立公園野尻湖

長野県信濃町



黒姫高原スノーパーク



マングラムスキーサーカス



童話の森スノーウェーブ



しなのまち
こなまち!





信濃町探検隊が行く!

見る・食べる・遊ぶならこれだ!!

体験したら満足度の数だけ☆に色をぬって、自分だけの信濃町マップを完成させよう。

01 一茶記念館

信濃町の柏原は小林一茶の生誕、終焉の地です。記念館では一茶の遺品・俳句などの作品を通して一茶の生涯を紹介します。

柏原2437-2/TEL.026-255-3741

満足度 ☆☆☆☆☆



02 癒しの森®

黒姫高原を中心に散策コースが整備され、専門の森林メディカルトレーナー®と巡る森林セラピー体験ができます。事前予約が必要です。料金などについてはお問い合わせください。1人のトレーナーにつき5名まで対応可。森の中で深呼吸してみませんか?

TEL.026-255-5925

満足度 ☆☆☆☆☆



03 琵琶(弁天)島 宇賀神社

野尻湖に浮かぶ小さな島、琵琶島。弁財天を奉った宇賀神社があることから弁天島とも呼ばれています。夏季期間のみ遊覧船やポートなどでアクセスできます。

満足度 ☆☆☆☆☆



01 朝米・夜米

信濃町が提案するごはんの新しい食べ方! 1日の始まりには素材の味を生かした料理! あうさっぱり「あきたこまち」、1日の終わりの夕飯には粘り、柔らかさ、甘みのバランスが良い「こしひかり」。味のしっかりしたおかずと相性抜群です!

満足度 ☆☆☆☆☆



06 デリア園 コスモス園

50種類2000株のデリアとひとめ100万本のコスモスが高原一面に広がり、パノラマリフトから眺める景色は最高です。花々の色彩豊かな絶景と野尻湖や北信州の雄大な山々が一望できる黒姫高原でゆったり過ごしてみませんか? 5月からは菜の花、7月は雪アジサイもオススメ!

7月下旬~10月上旬開園
野尻3807/TEL.026-255-3176

満足度 ☆☆☆☆☆



見たい!

05 野尻湖 ナウマンゾウ博物館

野尻湖で発掘された、4万年前にいたナウマンゾウの化石と狩りしていた野尻湖人たちのつくった道具が展示されています。

柏原287-5/TEL.026-258-2090

満足度 ☆☆☆☆☆



04 北信五岳

長野県・新潟県の県境にある単独峰の総称。斑尾山(1382m)、妙高山(2454m)、黒姫山(2053m)、戸隠山(1904m)、飯縄山(1917m)がある。

満足度 ☆☆☆☆☆



03 銘酒「松尾」

北信五岳に囲まれた信濃町は古くから「北山酒」と云われ、酒造りが盛んな町でした。銘柄の「松尾」は酒造りの神様、松尾大社にあやかり命名。明治8年の創業以来、地元社氏により伝統の手作りを守り続けている酒蔵です。

満足度 ☆☆☆☆☆



食べたい!

02 霧下蕎麦

信濃町を代表する特産物。年間の平均気温が8.6度と低く昼夜の温度差の激しい高冷地にあるため、そばの生育の頃は霧に覆われていることが多くなる事などから、信濃町で栽培された蕎麦は「霧下蕎麦」と呼ばれています。新蕎麦は10月下旬から。

満足度 ☆☆☆☆☆



07 黒姫童話館 童話の森ギャラリー

「モモ」、「ネバーエンディングストーリー」で知られるドイツの作家ミヒャエル・エンデの常設展示室とともに、世界の名作童話や信州の民話など、皆さんをメルヘンの世界にご案内します。童話館南側に移築された「いわさきちひろ黒姫山荘」もご覧いただけます。

野尻2807-30/TEL.026-255-2250

満足度 ☆☆☆☆☆



08 ゆり園&ラベンダー園

色彩豊かな約100万輪のユリ、約100万本のラベンダーのやさしい香りが高原の爽やかな風に乗って吹き抜けます。7月中旬以降はラベンダーの摘み取り体験もOK。ゆり園までは夏山リフトで楽々。アクティビティもあり、家族みんなで楽しめます。

7月上旬~8月下旬開園
古海3575-8/TEL.026-258-3511

満足度 ☆☆☆☆☆



04 高原野菜

昼夜の温度差や霧などにより作物に甘さが生まれ、格段の味わいに。特に信濃町の「トウモロコシ」はフルーツのように甘く、美味しい! 夏の時期には直売所がで、トウモロコシの他、地元の農家さんが育てた旬の野菜を販売しています。また、ピリッと旨い伝統野菜「ぼたごしょう」も人気の野菜。野菜本来の味が自慢の信濃町産! ぜひ、かぶりつけてください!

満足度 ☆☆☆☆☆



05 ブルーベリー・ルバーブ

山々に囲まれ、冷涼な信濃町は「ルバーブ」と「ブルーベリー」の産地です。完熟ブルーベリーは酸味が弱く甘みが強い果物。食物繊維が多いルバーブは女性に優しい野菜で、爽やかな酸味は果物のような味わい。ブルーベリー同様ジャムやシロップ漬け、ジュースなど加工品としても適しています。

満足度 ☆☆☆☆☆



花 カレンダー

農作物 カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
水芭蕉 コブシ リュウキンカ	菜の花 水仙	雪あじさい ラベンダー	雪あじさい ラベンダー	蕎麦の花 ゆり	コスモス ダリア	コスモス
山菜(フキノトウ・たらの芽・コシアブラ・ワラビなど)		ネマガリタケ		ブルーベリー	黒姫もちもろこし ぼたごしょう	
				とうもろこし ルバーブ	高原野菜(大根・白菜・キャベツ・葉物・かぼちゃなど) 高原野菜(トマト・きゅうり・ピーマン・茄子など)	

山で遊ぶ

遊びたい! 01 トレッキング

黒姫山や野尻湖など自然豊かな信濃町はトレッキングに最適! 森の中には「森林セラピーロード」もあり、初心者でも手軽に楽しむことができます。鳥のさえずり、木々や風の音を全身で感じてみませんか?

満足度 ☆☆☆☆☆

その他にも...
**クロスカントリースキー・登山
 スノーシュー・トレイルランニング
 ストライダー・釣堀** (ニジマスやイワナ)
 など、様々な楽しみ方があります!



遊びたい! 02 スキー・スノーボード

信濃町には3つのスキー場があります。全国でも珍しく、本格的なクロスカントリーコースを常設しており、雄大な景色を眺めながら白銀の世界を満喫できる「童話の森スノーウェーブ」。天然雪100%のシルキースノー、見通しの良いゲレンデが多く、ファミリーで過ごすには最適な「黒姫高原スノーパーク」。ゲレンデがホテルに直結し、スノーラフティングや雪上ドッグランなどのアトラクションも充実の「タングラムスキーサーカス」。今日はどのスキー場にしようかな?

童話の森スノーウェーブ: 黒姫高原3807/TEL.026-255-6720
 黒姫高原スノーパーク: 野尻3807/TEL.026-255-3176
 タングラムスキーサーカス: 古海3575-8/TEL.026-258-3673

12月中旬
 オープン
 (予定)

満足度 ☆☆☆☆☆

遊びたい!

その他にも...
**カヌー・カヤック・アヒルボート
 ウィンドサーフィン・ウェイクボード
 釣り・わかさぎ釣り**
 など、様々な楽しみ方があります!

遊びたい! 03 SUP (スタンドアップパドルボート)

サーフボードのような専用ボードに乗り、滑るように漕ぎ出せば今まで見たことのない景色が広がります。楽しみ方は自由自在! 野尻湖では初心者に向けてスクールもあります。(要予約)

満足度 ☆☆☆☆☆

湖で遊ぶ



遊びたい! 04 遊覧船

大型遊覧船で約30~40分の野尻湖クルーズ! 湖上からの景色は山々に囲まれ自然の雄大さを実感できるはず! 途中、野尻湖に浮かぶ小さな島「琵琶島」に立ち寄り、神聖な空気を纏う宇賀神社の参拝もできます。犬も一緒に乗れちゃいます!

野尻254/TEL.025-258-2505

満足度 ☆☆☆☆☆



乳製品

た牛乳、飲
 フリームが
 。道の駅し
)には乳製品
 ます。

☆☆☆



11月

12月

1月

2月

3月

紅葉



さあ、信濃町を 楽しみ尽くそう!!

雪中キャベツ
 スノーキャロット

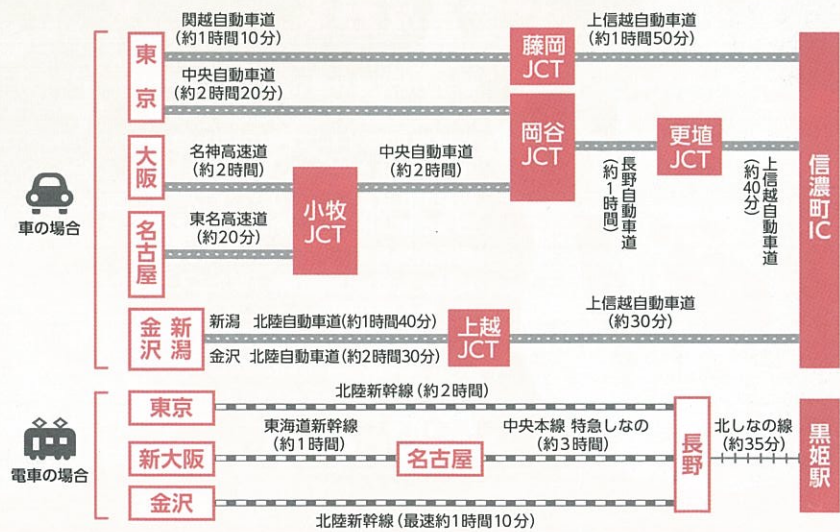


信濃町イベントカレンダー

<p>4月 下旬</p> <p>野尻湖水開きルアー釣り解禁</p>	<p>5/5</p> <p>一茶まつり</p>	<p>6月 中旬</p> <p>10月 中旬</p> <p>6月中旬：黒姫山開山祭 10月中旬：閉山祭登山</p>	<p>6月 下旬</p> <p>黒姫トレイルランニングレース</p>	<p>7月 中旬</p> <p>道の駅しなの農作物直売所オープン</p>
<p>9月 中旬</p> <p>癒しの森コンサート</p>	<p>8月 下旬</p> <p>黒姫・妙高山麓大学駅伝大会</p>	<p>8月 1月</p> <p>8月：ストライダーエンジョイカップ 黒姫ステージ 1月：ストライダーエンジョイカップ WINTERステージ</p>	<p>7月 最終土曜</p> <p>野尻湖花火大会</p>	<p>7月 中旬</p> <p>野尻湖トライアスロン大会</p>
<p>9月 中旬</p> <p>信越五岳トレイルランニングレース</p>	<p>11月 中旬</p> <p>わかさぎ釣り解禁</p>	<p>11月 中旬</p> <p>一茶忌全国俳句大会</p>	<p>1月 下旬</p> <p>黒姫高原クロスカントリースキー大会</p>	<p>2月 中旬</p> <p>レルヒ記念杯スキー大会</p>

アクセス

信濃町はここ!



※公共交通機関をご利用のお客様は「期間運行観光シャトルバス」や「タクシー」をご利用ください。(タクシー助成あり) 詳しくは信濃町観光案内所まで。

■ 信濃町総合情報センター

長野県上水内郡信濃町柏原1260-11
TEL.026-255-6677 / 営業時間：9～17時(火曜定休)
http://www.dia.janis.or.jp/~info-shinano/

■ 信濃町観光案内所

長野県上水内郡信濃町柏原 黒姫駅前
TEL.026-255-3226 / 営業時間：9～17時
http://www.shinano-machi.com/

■ 信濃町産業観光課

長野県上水内郡信濃町柏原428-2
TEL.026-255-3114
https://www.town.shinano.lg.jp/

発行 / 一般社団法人信濃町振興局 長野県上水内郡信濃町柏原2692-12黒姫駅内

2016年9月現在

Green Season 国立公園野尻湖・国立公園黒姫
長野県信濃町

琵琶島・宇賀神社

野尻湖

黒姫高原

とうもろこし

しなのまち
こなまち!