

NA GA NO

長野県北部の町、信濃町。
いまを見て、いっぱい知って、大好きなものとお出える町。

SHI

NA

NO

MACHI



しなのまち

SEE NOW KNOW MUCH

いまを見て、いっぱい知って。

その森は、無数のいのちを育み、
やがて人々のこころの拠り所となりました。
その空は、近づくほどに遠ざかり、
生まれたての風を絶え間なく届けてくれました。
ここは、森と空とが出会う町。

SEE NOW KNOW MUCH

SHINA NO MACHI
01
しなのまち



何ができるの？

夏はカヤック、SUP、登山、キャンプ。冬は、スキー、スノーシュー、ワカサギ釣り、四季を通じてさまざまなアクティビティを楽しむことができます。また信濃町の森は日本でも有数の森林セラピー基地として知られ、癒しを求めて全国から多くの人々が訪れています。

何がおいしいの？

昼夜の寒暖差で生じる朝霧と豊富な地下水に育まれた農作物はどれも格別です。フルーツのような甘さを感じるトウモロコシ、やさしい酸味がやみつきになるルバーブ、信州伝統野菜のぼたごしょう、風味豊かなそば、米、酒。この町で食べ物の本当のおいしさとお会いすることができます。

見どころは？

一斉に咲き乱れる蕎麦の花、日本の滝百選に名を連ねる苗名滝（地震滝）、童心に返ることができる黒姫童話館、太古の空気に触れられる野尻湖ナウマンゾウ博物館など、信濃町にはたくさんのお見どころがあります。また俳人小林一茶のふるさととしても知られ、町の至るところに当時の様子をうかがわせる句碑が建てられています。

どんなところ？

国立公園の野尻湖と黒姫山を有する自然豊かな信濃町は、長野県と新潟県の県境に位置する山間の町で、江戸時代には北国街道の宿場町として栄えました。また大正時代にはカナダ人宣教師が、故郷を思わせる野尻湖の湖畔に別荘地を拓いたことから、「日本三大外国人避暑地」の一つに数えられています。

長野県と新潟県の県境に位置する信濃町は、
大きく5つのエリアに分かれています。
それぞれのエリアを見て、感じて、知ってみれば、
あなたにぴったりの風景と出会うことができます。

しなのまち

SEE NOW KNOW MUCH

いまを見て、いっぱい知って。



黒姫高原エリア

「信濃富士」とも呼ばれる黒姫山の東山麓に広がる高原。
コナラやミズナラ、ヤマザクラ、クリなど広葉樹の森が広がり、
森林セラピーロード認定コースにも選ばれています。
冬には天然雪100%のパウダースノーを求めて、
国内外から多くのスキーヤー・ボーダーが訪れています。



斑尾・古海エリア

里山に囲まれた平坦な地に見渡す限りの田園は、
日本の原風景を思わせることから、景観を楽しむだけでなく
県外移住希望者の人気が高まっているエリアです。
滑る・遊ぶ・泊まるがひとつになったリゾート施設があり、
一日中遊んで過ごすことができます。



野尻湖エリア

SUP、カヤック、大型遊覧船のクルーズなど
多彩なウォータースポーツを楽しむ野尻湖の周辺には、
別荘や宿泊施設が点在し、避暑地として愛されています。
国内でも珍しいモールマウスバスが生息していることから、
遠方からも多くの釣り愛好家が訪れています。



古間・富士里エリア

江戸時代から、信州打刃物（古間鎌）の産地として知られ、
今でもその技を受け継ぐ職人が工房を構えています。
また、街道から少し離れると、トウモロコシ畑が広がり、
牧歌的な雰囲気が訪れる人を魅了しています。



柏原エリア

信濃町の中心的なエリア。
俳人小林一茶のふるさととしても知られ、
一茶記念館、史跡小林一茶旧宅、町に点在する句碑から
江戸時代を生きた一茶と庶民の暮らしをうかがい知ることができます。
甘いトウモロコシが有名な「もろこし街道」があるのもこのエリア。



いまを見て、いっぱい知って。



野尻湖は、日本三大外国人避暑地の一つとして数えられ「山の軽井沢、湖の野尻湖、海の高山」と称されています

できること：ウォーターアクティビティ 釣り サイクリング 歴史探訪 自然観察 宿泊 食事



冬の野尻湖

できること：ワカサギ釣り 自然観察 スノーシュー、雪合戦



湖上でコーヒーを入れ、ゆっくりとした時間を過ごすことができます

できること：SUP 景観 癒し



面積4.56km²と長野県では諏訪湖に次ぐ広さを誇っています

できること：ウォーターアクティビティ クルージング ヨガ トレッキング

ここは童謡「静かな湖畔の森の影から」の歌詞の舞台です。

静かな湖畔にたたずんでいると、浮かんでくるあの歌。

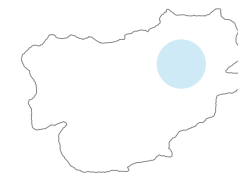
この美しい湖のほとりに別荘地を切り拓きました。

悠久の時を経た大正時代、カナダ人宣教師が故郷に似た

川を堰き止めたことから誕生したとされる野尻湖。

太古の昔、噴火を繰り返していた黒姫山の一部が崩れ、

LAKE NOJIRI



野尻湖エリア

遠い故郷を思い切り拓かれた湖畔で、
静寂の時をご堪能ください。

04

イタリアンレストラン&カフェ Funagoya-舟小屋-



旬の食材を使った前菜付きランチセットや、本格イタリアンコースをご用意してお待ちしております。民宿併設。

信濃町野尻258-4
定休日：水曜日
カフェ 10:30-16:30 (冬期13:00-15:30)
ランチ 11:30-14:00 (冬期13:30L.O.)
ディナー 18:00 ~ 前日予約制コース料理
※冬期はご予約ください

☎026-258-2462



03

野尻湖花火大会



大正中期から続く花火大会。花火が湖面を鮮やかに照らし、野尻湖特有の音響効果で迫力満点！

信濃町野尻湖
開催日：毎年7月最終土曜日
打ち上げ開始19:30(予定)

☎026-255-6677

02

野尻カームフォレストキャンプ場



『ゆったりな時間』を体感していただける、森の木立に囲まれた隠れ家のようなキャンプサイトでおくつろぎください。

信濃町野尻1197-51
営業期間：4月下旬～
11月上旬
1区画/車1台/1泊：
4,000円～

☎026-217-8748



01

野尻レイクサイドホテル

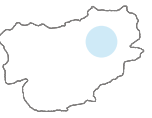


夏はバナナボート、あひるボートに乗れ、湖畔の釣りもお楽しみいただけます。BBQの予約も可。

信濃町野尻197-2
1泊2食付：6,800円～
素泊：3,500円～

☎026-258-2021





静かな湖畔で行うヨガの気持ちよさは格別です
できること：ヨガ リラックス

11月から翌年4月第一日曜日まで、ドーム船からワカサギ釣りが楽しめます
できること：ワカサギ釣り



さわやかな風を受けて湖面を走るウインドサーフィン
できること：ウインドサーフィン カヤック ヨット

引きの強いスモールマウスバスが生息しています
できること：バスフィッシング



ボートや遊覧船を利用しなければたどり着けない琵琶島（弁天島）
できること：歴史探訪 散策 パワースポット



琵琶島にある、縁結びなどのご利益があると信じられている宇賀神社
できること：歴史探訪



輝く湖面を行く大型遊覧船「雅」
できること：遊覧船クルーズ

08

フレンドリー



野尻湖畔（菅川）の農家レストラン。
自宅農園で採れた野菜をたっぷり使ったピザやサラダがオススメです！
信濃町古海 4437-1
不定休
営業時間：9:00-17:00
※来店時はご予約ください。
営業期間：4月G.W.～
11月3日まで季節営業
☎026-258-3085



07

LAMP



サウナ、宿、レストラン、アウトドアが
一つになった複合施設です。コーヒー1
杯から気軽にお立ち寄りください。
信濃町野尻 379-2
定休日：月曜日夜・火曜日
1泊素泊：3,500円～
☎026-258-2978



06

一滴 Paddle & Mountain Guide



プライベートスタイルでのSUPやカヤック、冬はスノーシューでの雪遊びのツアーをお楽しみいただけます。
信濃町野尻 371-2
不定休
プログラム：4,500円～
※内容、参加人数によって
料金が異なります
☎090-4911-1114



05

宮川旅館+コハクテラス



野尻湖畔で「食べる・遊ぶ・泊まる」
古民家カフェ。焼きたての本格ピザや
モーターボートの遊覧も大好評です！
信濃町野尻 261-2 (4月～11月営業)
定休日：木曜日(変更等HPにて)
営業時間：ランチ11:00-15:00
窯焼きピザ食べ放題：
1,400円(税別)
☎026-258-2501



いまを見て、いっぱい知って。



秋の黒姫高原では標高によって色合いが変わる黒姫山の三段紅葉を望むことができます
できること：森林セラピー トレッキング リラックス



クロスカントリースキーが楽しめる童話の森スノーウェーブ
できること：スノーシュー クロスカントリースキー



自然の地形を生かした全面芝生の黒姫高原ドッグラン
できること：ドッグラン



苗名滝はその轟音から地震滝とも呼ばれ、日本の滝百選にも選ばれています
できること：自然観察 写真撮影

ここに残る風景と出会いましょ。

四季折々の表情を見せる美しい高原で、

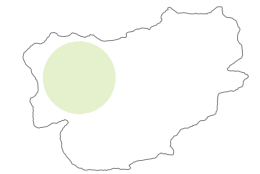
春は、リュウキンカやミスバシヨウの群落、

夏は、空の青、木々の緑がきらめき、

秋は、山頂の冠雪、中腹の紅葉、麓の森から成る三段紅葉、

冬は、天然雪100%パウダースノーのゲレンデ。

KUROHIME KOGEN



黒姫高原エリア

いのちの息づかいに耳を澄まして、
癒しのひとときをお過ごしください。

こなもん屋ジロー



当日予約もOK! 素泊3,980円で宿からの景色は最高! 知る人ぞ知るおやきとベーグルが自慢のお店です!

信濃町野尻 3884-715
1泊2食付: 7,380円
1泊朝食付: 4,380円
素泊: 3,980円
※冬季+300円

☎080-5145-0559



LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう!

スノーシュー



鳥の声、風や木々の音しか聞こえない...
そんな真っ白い森の中へ。ザクザクと雪を踏みしめる感覚が病みつきに。景色はもちろん雪の上に寝転がったり、雪とじゃれるそんな感覚。

LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう!

昆虫採集



カブトムシ、クワガタや蝶、バッタなど自然の中には生き物が沢山! カブトムシやクワガタなどは早朝狙うのがカギ! 早起きして探しに行こう!

そば処 おがわ



信濃町のおいしいそばを召し上がっていただくため頑張っています。地元ならではの味を是非ご賞味ください。85才女店主より

信濃町野尻 3884-227
定休日: 火曜日 冬期間休業
営業時間: 10:30-14:00
※そばがなくなり次第終了

☎026-255-3033

いのちの息づかいに耳を澄まして、
癒しのひとときをお過ごしください。

KUROHIME KOGEN
黒姫高原エリア



残雪の黒姫山を水面に映す御鹿池
できること：森林セラピー 自然体験 トレッキング



一斉に咲き乱れるコスモス
できること：コスモス鑑賞 トレッキング 写真撮影



御鹿湿原に広がるリュウキンカの黄色い絨毯
できること：森林セラピー トレッキング



初心者から上級者まで楽しめる黒姫高原スノーパーク
できること：スキー スノーボード スノースクート スノースライダー



過ごし方は自由自在
できること：高原でのんびりリラックス



春を告げてくれるコブシ。森を歩けばさまざまな発見があります
できること：森林セラピー トレッキング



五感をフルにを使って自然を感じてください
できること：森林セラピー 自然体験



子どもに大人気のソリ滑り
できること：ソリ遊び キッズスキースクール

12

TABI YADO Rantan



信濃町IC10分、全室Wi-Fi、24h貸切風呂。カフェのようなお宿です。小さなお子様大歓迎！

信濃町野尻3884-167
不定休
1泊2食：9,300円

☎026-255-6428



LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう！

森歩き



信濃町には全身で自然を味わえる森が広がり、いくつかの散策コースがあります。森林浴をしながら歩くと、心も身体もリフレッシュ！お気に入りのポイントで「Let's深呼吸!!」

11

ラボランドくろひめ



コテージタイプの宿泊施設です。BBQや森遊びなど体験アクティビティも豊富に用意しております。ペット同宿、日帰り利用可。

信濃町野尻1848
定休日：火・水曜日
(年末年始、連休除く)
1泊素泊：～6,270円

☎026-255-5723



LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう！

天体観測



空気の澄んだ信濃町。空を見上げると一面に広がる星空が、キラキラとした星に心もキラキラ☆星空に包まれている……そんな感覚を味わいませんか？

いまを見て、いっぱい知って。



しなの鉄道「黒姫駅」近くには鉄道ファンに人気の撮影スポットがあります
できること：鉄道撮影 鉄道旅

一茶記念館のある小丸山公園には、俳諧寺、一茶の墓や数々の句碑があります
できること：歴史探訪 句碑めぐり



もろこし街道名物、焼きトウモロコシは驚くほどのおいしさです
できること：お土産 食事

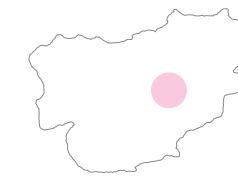


黒姫駅隣接のしなの町観光協会では自転車をレンタルすることができます
できること：サイクリング 観光案内



黒姫駅待合室のそばは、TV番組でも取り上げられ、地元でも人気です
できること：食事 休憩 待ち合わせ

KASHIWABARA



柏原エリア

世界一短い詩に込められた言葉から、
200年前の“いま”を感じてください。

俳人小林一茶が生まれ、そして晩年を過ごした地。
信濃と越後を結ぶ北国街道の宿場町として栄え、
一茶の句には、当時のにぎわいが、
親しみやすい表現で詠まれています。
夏には、トウモロコシ直売所が軒を連ねる「もろこし街道」に
多くの人が訪れ、旬の味に舌鼓を打っています。

16

黒姫駅 そば店



駅そばでは珍しい生麩を使用した特上そばがオススメ。ぜひご賞味ください！

信濃町柏原 2711
不定休 営業時間：10:00-15:00
(13:15-13:45 休憩)

☎026-217-2535

15

黒姫駅 売店



季節の野菜、地元の農産物を販売しています。お土産も取り揃えておりますので、ぜひお立ち寄りください。

信濃町柏原 2711
営業時間：7:30-19:00

☎026-217-2535

14

道の駅しなの



旬の地産野菜を販売する直売所&特産品が揃うお土産処あり。お食事処では職人手打ちの霧下そばが味わえます！

信濃町柏原 1260-4
定休日：水曜日
(7～9月は無休)

☎026-255-2900



13

カフェ らんぷ屋



自慢のかぶりつきサンドやケーキを北風の雰囲気の中でお楽しみいただけます。ランプやベーコン等も販売。

信濃町柏原 4648-1
定休日：土・日曜日
営業時間：10:00-16:00

☎026-255-5589





斑尾山の標高1,100mの展望テラスから野尻湖や北信五岳（飯縄山、戸隠連峰、黒姫山、妙高山、斑尾山）の素晴らしい景色が望めます
できること：リフトを使つての軽登山 森歩き 展望



リフトで行く野尻湖テラスで贅沢なカフェタイム
できること：景観 カフェタイム 休憩



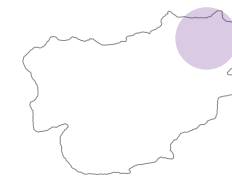
里山とともに暮らしてきた日本の原風景と出会えます
できること：田舎暮らし 写真撮影 散歩



オールインワンのタングラムリゾート
できること：ゴルフ テニス スキー 登山 トレッキング 温泉 宿泊

見渡す限りに広がる田園、先祖代々大切に守られてきた古民家、人々の暮らしに恵みをもたらしてきた里山。ここでは、私たち現代人が忘れてきている日本の原風景と出会うことができます。
タングラムリゾートを満喫した後は、田園に吹く懐かしい風の香りを感じてください。

MADARAO・FURUMI



斑尾・古海エリア

タングラムリゾートと見渡す限りの田園風景、信濃町を眼下に望む景色をお楽しみください。

17

タングラムスキーサーカス



スキースノーボードはもちろん、雪遊びが楽しめるキッズパークやスノーラフティング等多彩なアトラクションが魅力。北西斜面は雪質も◎

信濃町古海3575-8

☎026-258-3673



18

バートンホテル



見て!!感じて!!食べて!!遊んで!!予定のない一日、自分と向き合える最高の場所へ...。ご来館お待ちしております。

信濃町古海3332-3
1泊2食付：9,000円～

☎026-258-3900



19

しなのディスカバリー



最新の電動アシストバイクで里山サイクリングツアー!登山・森歩きガイドや、スノーシューツアーもやっています。

信濃町古海1511
不定休

☎090-6514-0855



20

White Tree Cafe & Bar



地元の食材を使ったお料理とおいしいコーヒーを、静かな山の中でどうぞお召し上がりください。いつもと違う空間でリフレッシュ。

信濃町古海2388-12
不定休
営業時間：11:00～

☎026-258-2227



21

小さなホテル 風小僧



口コミ好評価。旬の素材を使った信州のイタリアンテイストのディナー。全館無料Wi-Fi完備、EV車普通充電器有(宿泊者無料)。

信濃町古海3333-10
1泊2食付：11,300円～
素泊：5,800円～

☎026-258-3707



いまを見て、いっぱい知って。



白い花が一面に揺れるそば畑
できること：そば打ち体験 食事 お土産



一面に広がるトウモロコシ畑
できること：トウモロコシ味くらべ お土産



古間の技を受け継ぐ鍛冶職人
できること：オリジナル刃物オーダー



のんびり草を食む富士里牧場の牛たち
できること：散歩 写真撮影



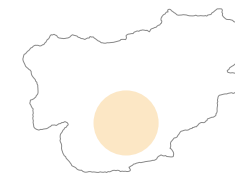
伝統工芸品の信州打刃物
できること：歴史探訪 お土産

江戸時代に生まれた信州打刃物（古間鎌）の生産地であり、今もその技を受け継ぐ鍛冶職人が工房を構えています。

少し街道を外れると一面に田畑が広がり、畦道のタンポポが揺れている、牧歌的な風景と出会うことができます。

8月から9月には、真っ白なそばの花が一面に広がり、幻想的な景観をお楽しみいただけます。

FURUMA・FUJISATO



古間・富士里エリア

一丁の刃物に刻まれた、
匠の技をお試ください。

24

佐藤夏はぜ農園



成長に20年、高い抗酸化機能を持つ希少な和製ベリー「ぶんぶくの実」を500本育成、販売しています。

信濃町富濃551
ナツハゼ（生果、冷凍果実、ジャム）、ルバーブ（生果、冷凍果実、ジャム、ジュース）

☎026-255-3284



LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう!

ホタル観賞

町内の田んぼや河川・水路でホタルが飛ぶ光景はとても幻想的。右に左に上に下にと、光りながら飛ぶホタルはまるでダンスをしているみたい!

23

ファミリーファームしなの ぶんぶく亭



地元で採れた新鮮な果物や野菜だけを原料にした、からだに優しい無添加の加工食品をお届けします。

信濃町富濃4152-1
販売品：ブルーベリーやルバーブの生果・加工品、ひまわり油、ふき味噌等の瓶詰め各種

☎026-255-5570



22

OND WORK SHOP / サユリ美容室



ベルト、お財布、バッグなど、オーダーメイドの革製品ショップ&自然に囲まれた空間を生かした美容室です。

信濃町大井338
定休日：火・水曜日
営業時間：
OND WORKSHOP 10:00-18:00
サユリ美容室 9:00-17:00

☎026-466-6683



何度来ても新しい発見と出会える信濃町の自然・癒し・歴史を満喫!

文化・歴史探訪

CULTURE・HISTORY



一茶記念館

一茶の足跡をたどろう



一茶の句には故郷信濃町を詠んだものが多く、江戸時代の町の雰囲気を実感することができます。

黒姫童話館

信濃町のメルヘンワールド



雄大な景色を望む黒姫高原で世界各国の童話や絵本、信州の昔話に触れながら、空想の世界をお楽しみください。

野尻湖ナウマンゾウ博物館

野尻湖発掘調査の最前線



野尻湖で発掘された貴重な化石や遺物などを見学することができます。リアルで大迫力な展示物も必見です!

菅川神社

見上げるほどの大杉群!



野尻湖畔の穴場スポット。巨大な杉に囲まれた神秘的な雰囲気を体感してください。

4つの季節をお楽しみください

ENJOY FOUR SEASONS



SPRING -春-



都心と比べ1カ月ほど遅れてやってくる芽吹きの季節。GWには残雪に覆われた山々を背にお花見を楽しむことも。雪解け水に潤われ、新しい命を宿した森に入れば、高いリラックス効果が得られます。また、山菜の美味しい季節でもありますので、山ウド、フキノトウ、タラの芽、ネマガリダケなど、山の恵みの味をお楽しみください。

AUTUMN -秋-



風の冷たさを感じれば実りの季節。田んぼは黄金の稲穂に覆われ、山では立派に伸びたキノコがあちらこちらに。また、秋といえば彩りの季節です。野尻湖周辺、斑尾高原をはじめ、点在する紅葉スポットでは、ため息が出るほど美しい光景と出会うことができます。中でも標高によって彩りが変化する黒姫高原から望む三段紅葉は必見です。

SUMMER -夏-



国内でも有数の避暑地である信濃町は、真夏でもエアコンなしで快適に過ごすことができます。森と湖が織りなす多彩なフィールドでは、登山、サイクリング、キャンプ、森林浴、SUP、カヤック、ウインドサーフィンなど、ほとんどのアウトドアアクティビティを楽しむことができます。また、甘くておいしい信濃町の夏野菜はお土産に最適です。

WINTER -冬-



豪雪地帯の信濃町は、ウィンタースポーツが盛んな土地としても有名です。天然雪100%、ふかふかのパウダースノーを求めて国外からも多くのスキーヤー、スノーボーダーが訪れています。また、白銀の森をゆっくり進むスノーシューやクロカンスキーなどのツアーも人気があります。本物の雪の世界を心ゆくまで堪能ください。

しなのまちを楽しむ 目的別モデルコース!

FUNTIME IN SHINANOMACHI

自然・アウトドア

NATURE・OUTDOOR



サイクリング

新しい発見がいっぱい



地元ガイドがとっておきのスポットを案内するサイクリングツアーへの参加もおすすめです。

苗名滝

大迫力の水しぶき!



55mの高さから豪快に水が注ぐ様子は必見!大きく削られた滝口にも注目してください。

BBQ・キャンプ泊

大自然を満喫しよう



町内に点在するキャンプ場からお気に入りの見つけて、大自然を思いっきり満喫してください。

SUPで宇賀神社

いざ、野尻湖に浮かぶ琵琶島へ



琵琶島には遊覧船でもたどり着けますが、SUPを借りて自力で行くこともできます。

癒しの旅

HEALING TRIP



森林セラピー

心の底からリラックス



癒し成分をたっぷり含んだ豊かな森で、ご家族ご友人と癒しのひと時をお過ごしいただけます。

癒しの森の宿

旬の食材に舌鼓



森を歩いた後は町が認定する癒しの森の宿でアロマセラピーや、自慢の料理をお楽しみください。

ブルーベリー狩り

小さな実に栄養たっぷり!



信濃町では古くからブルーベリーが生産され、その味は格別!ブルーベリーソフトもおすすめです!

野尻湖テラス

絶景と出会える展望スポット

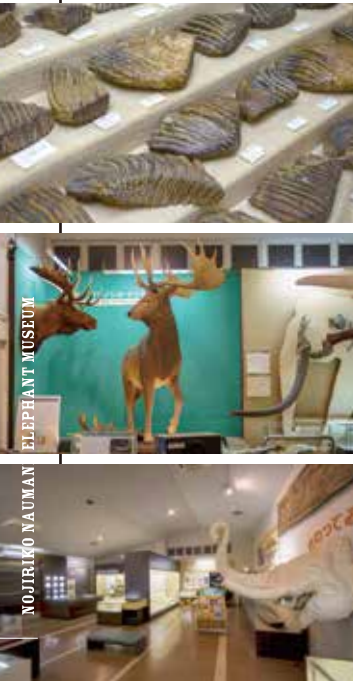


リフトを利用してたどり着く天空のカフェ。信濃町を眼下に見下ろす雄大な景色をご堪能ください。



野尻湖ナウマンゾウ博物館

- ヒトとゾウとの失われた接点を探せ -



一茶記念館

- 五・七・五に込められた一茶の想い -

野尻湖発掘調査の最前線の博物館 氷河時代をリアルに再現した空間をお楽しみください

およそ3万年前、日本列島に広く生息していたナウマンゾウが忽然と姿を消しました。寒暖差の激しい環境に適応しながら進化を続けてきたナウマンゾウがなぜ絶滅したのか。長年にわたり謎とされてきたその答えが、野尻湖の底に隠されている可能性が示唆されています。これこそ、1962年より始まった野尻湖発掘調査が今もなお多くの人の関心を集めている最大の理由です。
50頭にもぼるナウマンゾウの化石がまとまって見つかったこと

と、湖のほとりにヒトが生活していた形跡があること。野尻湖発掘調査が明らかにした二つの事実から浮かび上がるのは、ナウマンゾウ絶滅にヒトが関与していた可能性です。果たしてヒトはこの場所でゾウ狩りを行っていたのか。野尻湖ナウマンゾウ博物館では、私たちの好奇心をかき立てる最新の調査資料やリアルな巨獣の展示物と出会うことができます。太古のロマンに触れながら、4万年前の真実に想いを馳せてみてはいかがでしょうか。



長野県上水内郡信濃町野尻287-5
TEL.026-258-2090
開館期間：3月20日～11月30日
※冬期も年末年始を除き見学可能
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：5・6・9・10月の末日
(土・日曜、祝日の場合は翌日)
<http://nojiriko-museum.com>



ナウマンゾウの発掘調査に参加しよう！

「野尻湖友の会」に入会すれば2年に1度行われている野尻湖発掘調査に誰でもご参加いただけます。ご興味がある方はぜひ野尻湖ナウマンゾウ博物館までお問い合わせください。歴史的発見の瞬間に立ち会いましょう！



小林一茶の生涯をたどりながら 200年前の“いま”を感じてください

その句に紡がれた言葉たちは、軽妙で温かみがあり、どこか物憂げに微笑ましい。松尾芭蕉、与謝蕪村と並び江戸三大俳人の一人にも数えられる小林一茶の俳句は、そのユニークな作風から「一茶風」と呼ばれ、今も多くの人を魅了しています。ここ一茶記念館では、生涯を通して2万1千以上もの句を世に遺した一茶の、苦難に満ちた生涯をたどりながら、一茶が見て・感じて・知った200年前の“いま”と出会うことができます。

たとえばそれは、静かな朝の村に鳴り響く鍛冶の音であったり、軒先に行く大名行列の喧騒であったり、寝転んだ足の先を這う蠅の躍動であったり。一茶が紡いだ言葉に触れるだけで、かつての信濃町に漂っていた静けさや匂い、風景を疑似体験することができます。ぜひ一茶記念館で、タイムカプセルを開けるような不思議な感覚をお楽しみください。



長野県上水内郡信濃町柏原2437-2
TEL.026-255-3741
開館期間：3月20日～11月30日
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：5・6・9・10月末日
(土・日曜、祝日の場合は翌日)
<http://www.issakinenkan.com>



一茶が晩年を過ごした土蔵

50歳を迎えた一茶は、ふるさと柏原で暮らし始めました。それから15年後、火事により家の母屋を焼失。焼け残った土蔵で65年の生涯を閉じました。この「史跡小林一茶旧宅」は、2度の解体保存工を経て、現在、一茶が住んでいた当時の姿を伝えています。



Forest Therapy

癒しの森

- 五感で感じる自然の癒し -



Kurohime Fairy Tale Museum & Fairy Tale Forest Gallery

黒姫童話館&童話の森ギャラリー

- ようこそ童話の世界へ -



癒しの効果が科学的に認められた森で 自然のリズムを取り戻しましょう

木 漏れ日の注ぐ森を歩いていけば、沈んでいた心は晴れ渡り、小さな心配事もどこか遠い彼方へ。信濃町の豊かな森は「癒しの森」と呼ばれ、ストレスフルな毎日から一歩抜け出して心身の調子を整えるために、全国から多くの人が訪れます。信濃町は国内でも有数の森林セラピー基地としても知られ、世界に先駆けて森が人に与える癒しの効果について調査研究が行われてきました。心と体のリズムやバランスを取り戻すには、自然を五感で感じること

が鍵です。それを実感できるのが、町が認定する「森林メディカルトレーナー」による3時間の森林セラピー。小鳥のさえずりは聴覚に、草花の香りは嗅覚に、木々の緑は視覚に、湧水の冷たさは触覚に、野生の薬草は味覚に。自然の力を体いっぱいに取り込むことで、ストレスが軽減され、人が本来持つ免疫力が回復していきます。頭で考えるのは少しお休みして、心ゆくま自然の流れに身を任せましょう。



しなの町 Woods-Life Community
信濃町大字大井2742-2041
アファンセンター内
TEL.026-255-5925
(受付：午前9時～午後5時)
<http://iyashinomori.main.jp>
通常のご案内コース：
・御鹿池コース (1.2km 半日コース)
・象の小径コース (2.5km 半日コース)
・地震滝コース (7km 一日コース)



癒しのおもてなし

森林セラピーの前後に「マクロビ弁当」も予約できます。信濃町認定の「癒しの森の宿」では、ハーブティーや薬草茶、アロマの香りなど、旅の疲れを癒す工夫でおもてなし。朝採りの野菜、山菜やキノコ、郷土食材をふんだんに使った食事もお楽しみに。



作家たちが愛した黒姫高原で 童話の世界をお楽しみください

黒 姫高原の小高い丘の上に佇む三角屋根の黒姫童話館。扉を開いた先には、どこか懐かしい童話の世界が広がっています。展示ブースは作家それぞれの世界観が再現され、「ミヒャエル・エンデの世界」では、『モモ』に登場するカメ「カシオペイア」が鏡の通路へと誘い、「松谷みよ子の世界」では、『たべられたやまんば』に登場する愛らしい人形が迎えてくれます。お腹が空いたら、奪われた時間を取り戻す冒険物語『モモ』にちなんで名付けられた喫茶「時間どろぼう」でひと休みしまし

う。ここでは地元の食材を使ったジュースや軽食を楽しむことができます。その裏口からは、絵本作家いわさきちひろのアトリエ「黒姫山荘」へと小径が続き、黒姫の自然を愛したちひろの素朴な暮らしぶりを垣間見ることが。童話の世界を十分に満喫したら、かわいいキャラクターグッズが並ぶミュージアムショップで買い物も楽しめます。いつ来ても童心に返ることができる黒姫童話館で、忘れていた純粋な気持ちを思い出してください。



長野県上水内郡信濃町野尻 3807-30
TEL.026-255-2250
開館期間：4月5日～11月30日
(冬期休館12月1日～4月4日)
開館時間：午前9時～午後5時
(最終入館午後4時30分)
休館日：5・6・9・10月の末日
(土・日曜、祝日の場合は翌日)
<http://douwakan.com>



木漏れ日のもと、空想の旅に出かけよう

黒姫童話館では、森の中でゆっくりと絵本に親しんでもらいたいという思いから、入館者を対象に絵本を館外に持ち出せる「森の図書館」を始めました。その日のうちに返却すれば、どこで読むのも自由。木漏れ日のもと、絵本を開いて空想の旅に出かけましょう。

しなのまち自慢の農産物

ここは黒姫山をはじめとする雄大な山々に囲まれたまち。
そんな豊かな自然のなかで育つ農産物は四季折々どれも絶品です。



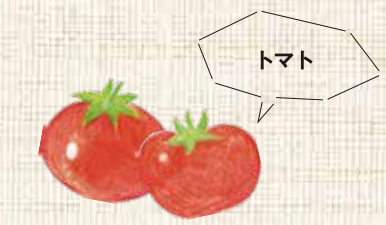
昭和初期にカナダ人宣教師が持ち込んだことが栽培のはじまり。食物繊維が多く、女性に優しい野菜で、爽やかな酸味が特徴。見た目は裏腹にジャムやジュース、お菓子に利用されます。



様々な山菜やきのこが採れる信濃町。なかでも代表的なのはアクも少なくすぐに食べられる「ネマガリダケ」。その他山菜、きのこも時期になると直売所などで販売されます。



信濃町は全国ではじめてブルーベリーを本格的に栽培し産地化された場所で、現在では様々な種類のブルーベリーが栽培されています。摘み取りができる農園もあるので、是非体験してください！



湖と高原の風土を生かし、水はけのよい土でつくるとトマトはとにかく甘く、絶品です。特に菅川地区のトマトはファンがつくほど人気！



信濃町のとうもろこしはぷりぷりで甘みも強く、抜群に美味しいのです！昔から栽培されているモチモチ食感の「黒姫もちもろこし」など種類もたくさん。



信濃町で古くから栽培されている信州伝統野菜。コロンとしたピーマンのような見た目ですが、ピリッと辛く癖になる味。辛さの中に甘みもあり、夏には食欲を増進させ、地元で親しまれています。



信濃町では主に「あきたこまち」と「こしひかり」、一部地区では地酒に使う酒米の栽培もされています。雪解け水を含む清流、豊かな環境がおいしいお米を育てます。



信濃町のそばは生育の頃、多く霧に覆われることから「霧下そば」と呼ばれ、香り高い美味しいそばとなります。また、夏にそばの花が絨毯のように広がる風景は絶景！



雪国の人々が行ってきた昔ながらの野菜の保存方法です。深い雪の中で保存された野菜は凍結を防ぐと、甘くなります。それが雪中野菜の凝縮された美味しさの秘密です。

いっさっさでは、信濃町で採れた四季折々の産品をご用意しております！

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
信濃町農産物カレンダー	ルバーブ	ルバーブ(青) ルバーブ(赤)										
	ネマガリダケ											
	ブルーベリー											
	トマト											
	トウモロコシ											
	ぼたごしょう											
	コメ											
	そば											
	雪中野菜											

※天候により、時期が前後する場合がございます。

お土産処 ふるさと天望館

地酒、そば、漬物などの特産品のほか、オリジナル商品も数多く取りそろえています！



信濃町の伝統野菜「ぼたごしょう」、外国人宣教師が持ち込んだ「ルバーブ」を使用した商品が人気です。

お食事処 天望

黒姫山、妙高山の景色を眺めながら
お食事をお楽しみいただけます！



毎朝職人が手打ちする風味豊かな「霧下そば」や黒姫高原牛乳を使用した濃厚ソフトクリームが人気です。

地場産品直売所 いっさっさ

信濃町産の新鮮な朝採り野菜を
たくさん取りそろえています！



春は山菜、夏はトウモロコシ、秋は新そば・新米、冬は雪中野菜など、四季折々の味をお楽しみください。

SHINANO Roadside Station

道の駅しなの

信濃町の特産品がずらり勢ぞろい！



上信越道信濃町ICに隣接する
道の駅しなのはお土産の逸品を取りそろえて
お客様のお越しをお待ちしております。
旅の始まりと終わりにぜひお立ち寄りください。

黒姫山、妙高山、飯縄山の大パノラマが望める道の駅。お土産処では黒姫高原の恵が詰まったオリジナル商品や、併設の牛乳工場「黒姫高原牧場」より直送される乳製品が人気。お食事処 天望 では山々の雄大な景色を眺めながら、職人手打ちの霧下そばや濃厚なソフトクリームを味わうことができる。2018年にオープンした地場産品直売所いっさっさでは、信濃町の豊かな自然条件と地元農家のこだわりが育む新鮮な朝採り野菜を販売。春には山菜や特産のルバーブ、そして夏には甘〜いトウモロコシをはじめとした瑞々しい夏野菜、冬には豪雪地帯ならではの雪中野菜など季節毎に旬の農産物が並ぶ。

信濃町柏原 1260-4
TEL.026-255-2900

営業時間：
お土産処 9:00-17:00
お食事処 9:00-16:00 L.O. (冬期 15:00 L.O.)
直売所 9:00-17:00 (冬期 15:00 まで)

休館日：
水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、冬期不定休あり
※7月～9月は無休



<https://f-tenbou.com/>



江戸時代、北国街道は善光寺への参拝の道として整備されました。やがてその道は多くの人と物が往来するようになり、信濃町の人々の暮らしを支えるようになりました。

様子がうかがえます。中山道追分宿で分岐し、越後の出雲崎宿にいたるまで、特に自然条件が厳しい、豪雪地帯である信濃町の野尻宿、柏原宿、古間宿はその内に数えられています。その一方で、信濃町の3つの宿をつなぐ道は、多少の坂はあってもおおむね平坦な土地が続き、山と田園風景が美しい景観が望めることから、多くの旅人が宿泊場所としてこの三宿を選んでいました。このほか、佐渡奉行の通行、善光寺への参拝、囚人の輸送など、佐渡・越後の交通が盛んな地域だったと伝えられています。さまざまな人や物が往来していたことから、街角で軽業狂言が行われたり、熊や馬による事故があったりと、騒がしい日々が続いていたようです。

時は江戸時代。信濃と越後を結ぶその街道は、佐渡で採掘された金銀を江戸に運ぶための輸送路として使われていたことから「御金荷（おかねに）街道」とも呼ばれていました。入梅晴や佐渡の御金に通るとして一茶の句からは、庶民の自分にとっては町のざわめきなどどこ吹く風といった



江戸時代の柏原宿（復元模型）
本陣・問屋を中心に、伝馬屋敷、旅籠、茶屋、酒屋、塩屋、穀屋、小間物屋などが立ち並んでいました。
※撮影：一茶記念館

野尻宿

安養寺の境内には、佐渡から運ばれてきた御金荷を一時的に納める御金蔵があり、その警護を野尻・柏原・古間の3宿が担い、30人ほどが警護に当たると伝えられています。また、妙高・黒姫の山々と野尻湖を望む風流な景色が広がることから一茶門人も多く逗留していました。



古間宿

信州打刃物（古間鎌）の産地として発展し、今もその技を受け継いだ鍛冶職人が工房を構えています。一里塚と小古間の集落の間は、妙高・黒姫・戸隠・飯綱山（飯綱山）の美しい景色が広がり、「信濃奇勝録」にも「四山一望」として描かれています。



古間宿本陣跡
古間神社
諏訪神社
一茶句碑
道標
明専寺
一茶の墓
一茶記念館
黒姫駅

柏原宿

小林一茶のふるさと、また晩年を過ごした地として知られ、一茶の句からは当時の様子を感じ取ることができます。文化・文政期には、お宮で村歌舞伎や相撲などが催され、一茶のもとには各地から多くの俳人が訪れるなど交流が盛んで、宿場町はにぎわっていました。



諏訪神社
境内には一茶最初の句碑「松陰に寝て喰ふ六十州かな」が遺されています



野尻一里塚
1604（慶長9）年頃、旅人の目印となるよう1里ごとに道の両側に塚が設けられました

18

BARTON 薪火 camp BASE

一日一組様限定の完全貸切キャンプ場！露天風呂やテントサウナ付き！薪火料理も楽しめる、グラマラスなひと時を。

信濃町古海3332-3
1区画：1日50,000円
（～4名利用）

☎026-258-3900




LET'S TRY IN SHINANOMACHI
信濃町で
やってみよう！

キャンプ

キャンプ飯は何にする!?カレー？BBQ？夜は虫の音に耳を傾け、朝は澄んだ空気を深呼吸、自然をいっぱい満喫しよう！



17

タングラム斑尾

遊ぶ・泊まる・食べるが一つになった高原リゾート。夏はアウトドア施設、冬はスキーと一年を通して楽しめます。野尻湖テラスもお薦め。

信濃町古海3575-8
1泊2食付：11,000円～

☎026-258-3511




17

ホテルタングラム&タングラム斑尾温泉

全250室の大型リゾートホテルは広々40㎡の客室、日帰り利用も可能な温泉露天風呂や室内プールでリゾート気分を満喫！

信濃町古海3575-8
1泊2食付：11,000円～
日帰り温泉：1,000円

☎026-258-3511






NEIGHBORHOOD ACCESS GUIDE 近隣アクセス

- 善光寺** ▶ 約23 km 所要時間約45分 (県道37号線・坂中峠経由)
- 戸隠・中社** ▶ 約20 km 所要時間約40分 (県道36号線)
- 飯山市** ▶ 約23 km 所要時間約45分 (荒瀬原 県道96号線経由)
- 小布施町** ▶ 約22 km 所要時間約45分 (国道18号線・小布施橋)



車の場合	電車の場合
<p>東京 (約1時間10分) 中央自動車道 (約2時間20分)</p> <p>大阪 名神高速道 (約2時間)</p> <p>名古屋 東名高速道 (約20分)</p> <p>新潟 北陸自動車道 (約1時間40分)</p> <p>金沢 北陸自動車道 (約2時間30分)</p>	<p>信濃町IC (約1時間50分)</p> <p>更埴JCT (約1時間)</p> <p>長野自動車道 (約40分)</p> <p>上信越自動車道 (約30分)</p> <p>上越JCT (約30分)</p> <p>北陸新幹線 (約2時間)</p> <p>中央本線 特急しなの (約3時間)</p> <p>北しなの線 (約35分)</p> <p>黒姫駅</p>

お問い合わせ先
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/>



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

制作 / 一般社団法人信濃町振興局



信濃町観光案内所
 長野県上水内郡信濃町柏原 2692-12 (黒姫駅舎内)
 TEL : 026-255-3226
 営業時間 : 9 ~ 17 時 (水曜定休)
<http://www.shinano-machi.com/>

NOW GO KNOW

長野県北部の町、信濃町。
いまを見て、いっぱい知って、大好きなものに出会える町。

SEE

NOW

KNOW

MUCH