

# 戸隠

TOGAKUSHI

## 戸隠観光総合パンフレット

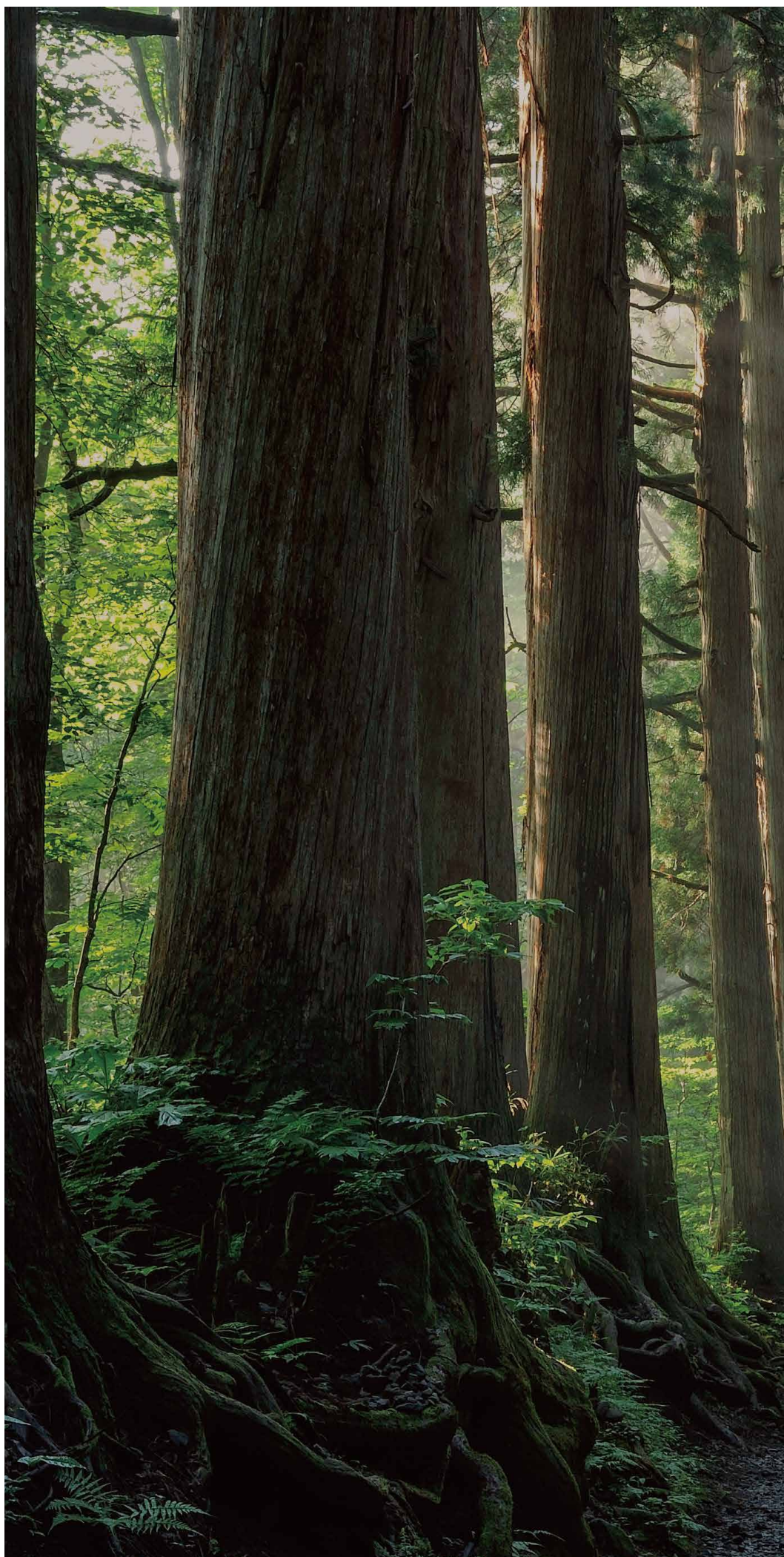
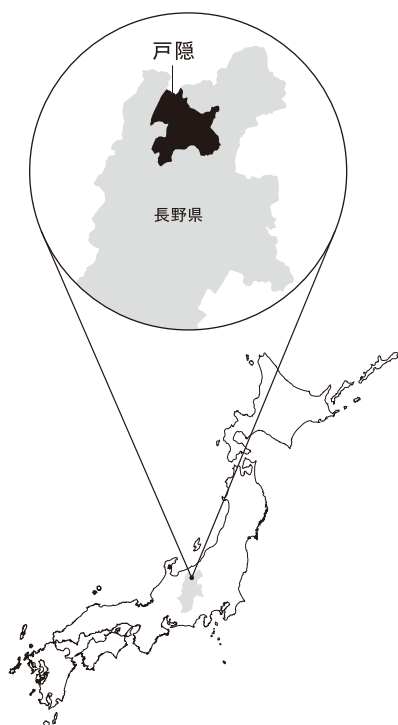
妙高戸隠連山国立公園  
重要伝統的建造物群保存地区

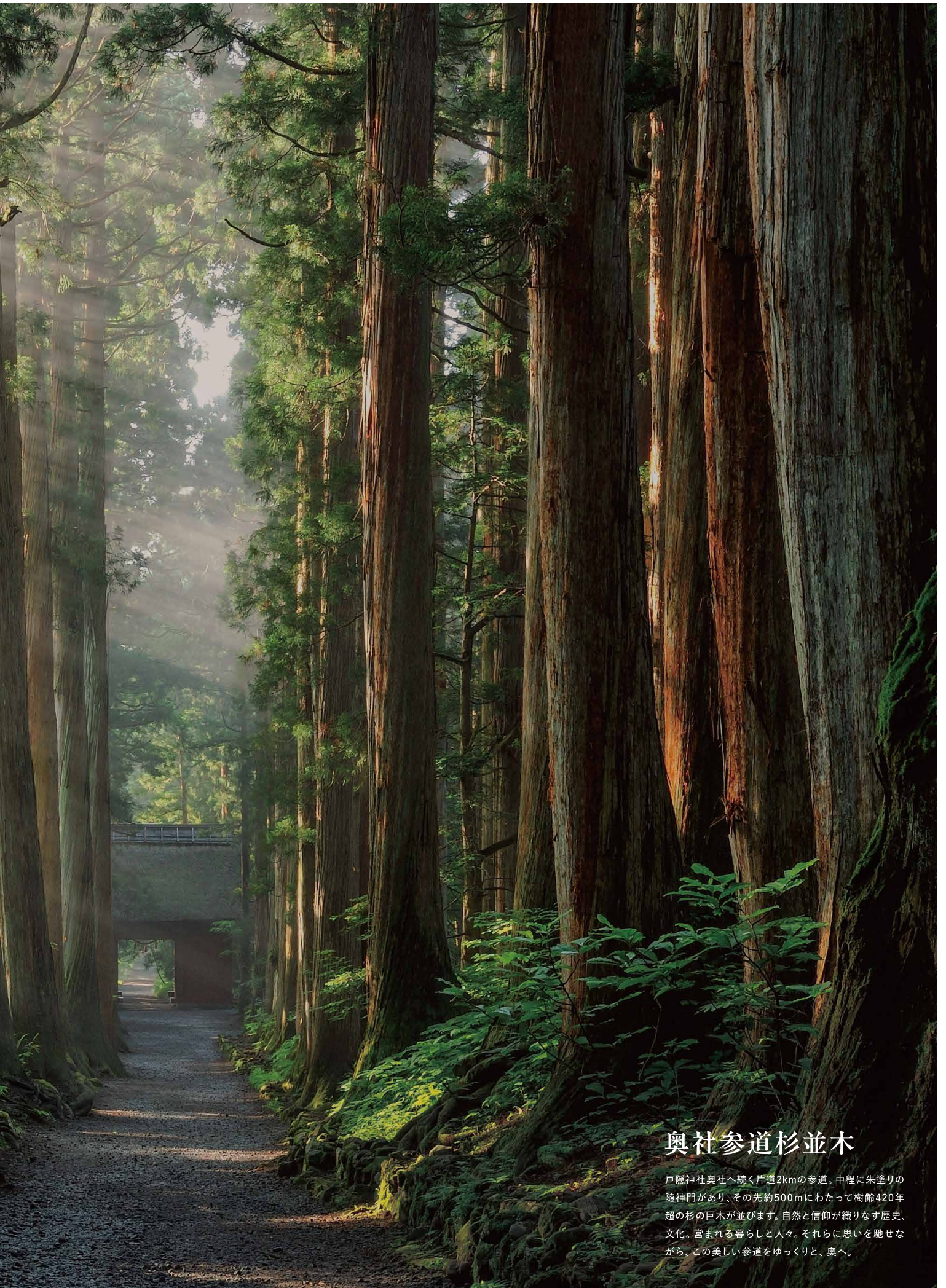
Important Preservation Districts for  
Groups of Traditional Buildings  
Myoko-Togakushi renzan National Park



## 祈りの道、 癒やしの杜

急峻な山容と、裾野を潤す豊かな水が、古くから農耕民に仰がれ、水をつかさどる神・九頭龍が棲む所とあがめられていた戸隠山。鎌倉時代の仏書「阿婆縛抄」<sup>あさぼしょう</sup>には、849年、戸隠山を開山した学問行者が窟の中で祈念して九頭一尾の龍が現れたことが記されています。その後は、多くの修験者が入り、信仰と修験者の聖地として栄えた神域・戸隠。その名残は今も、戸隠古道や戸隠神社、宿坊にみられ、毎年春から秋にかけて全国から講仲間が大勢この地を訪れ、代々継がれてきた太々神楽が献奏され、祭りの数々が執り行われています。





## 奥社参道杉並木

戸隠神社奥社へ続く片道2kmの参道。中程に朱塗りの随神門があり、その先約500mにわたって樹齢420年超の杉の巨木が並びます。自然と信仰が織りなす歴史、文化。営まれる暮らしと人々。それらに思いを馳せながら、この美しい参道をゆっくりと、奥へ。



悠久の時間を刻む霊峰に、  
心をゆだねて。







TOGAKUSHI SHRINE

# 戸隠神社

霊山・戸隠山の麓に創建され、二千年余りの歴史を刻む戸隠神社。奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社で成り立ちます。「天岩戸開き神話」ゆかりの神々や地主神をお祀りしています。

\*天岩戸開き神話とは…神代の昔、天照大神が岩屋にお隠れになり世界が暗闇に包まれた際、神々が知恵を出し合い岩戸を開いて再び光を取り戻したと伝わる。

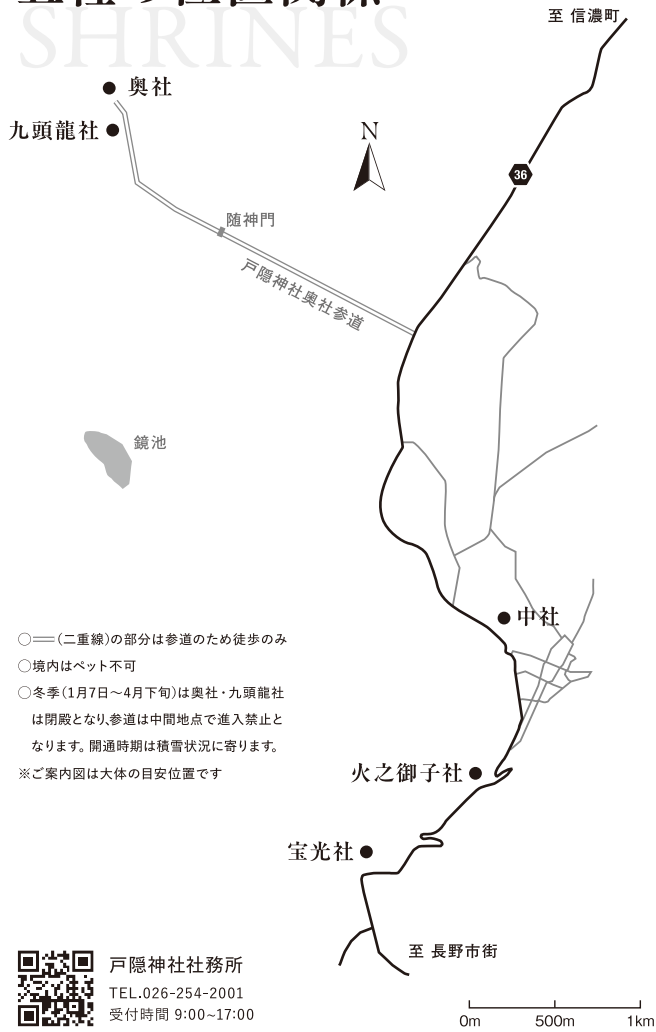
## 奥社 Okusha

あまてらすおおみかみ

戸隠神社の御本社。天照大神が岩屋にお隠れになったとき、無双の神力で岩戸を開いた天手あめのたちちからのおおのみことが御祭神。片道2kmの参道の先、岩壁に沿うように社殿が建っています。

# FIVE SHRINES

## 五社の位置関係



九頭龍社 Kuzuryusha

水を司る地主神・九頭龍大神を祀り、五社の中で最も古い歴史を持っています。古来より雨乞いの神・虫歯の神・結びの神として特別な信仰を集めています。



中社 Chusha

岩戸を開く手立てを考案した知恵の神様・あめのやごころおみかねのみこと 天八意思兼命が御祭神。高さ11mの大鳥居が出迎え、境内には御神木と樹齢800年を超える三本杉があります。



火之御子社 Hinomikosha

天照大神にお出まじいただくため、岩屋の前で舞を踊った女神・あめのうずめのみこと 天鈿女命が御祭神。境内には樹齢500年を超える二本杉があり、夫婦杉とも呼ばれています。



宝光社 Hokosha

神仏習合時代の面影を残す厳かな社殿は、五社の中で最も古い江戸末期の建築。中社御祭神の御子神様・あめのうはるのみこと 天表春命が祀られ、女性や子どもの守り神として尊崇されています。

# TRADITIONAL FESTIVAL

## 行事

### 柱松神事

3年に一度斎行される神事。戸隠独特の根曲竹や木で作られた3本の柱松に火打ち石で火をつけ着火順、燃え方、倒れ方で世情を占う火祭りです。

### 式年大祭

6年ごとに行われる戸隠神社最大の神事。宝光社の神様が、御父神である中社の神様のもとに渡御され父子のご対面をされます。3kmの道中をご鳳輦を中心とした行列が進む様子は圧巻。



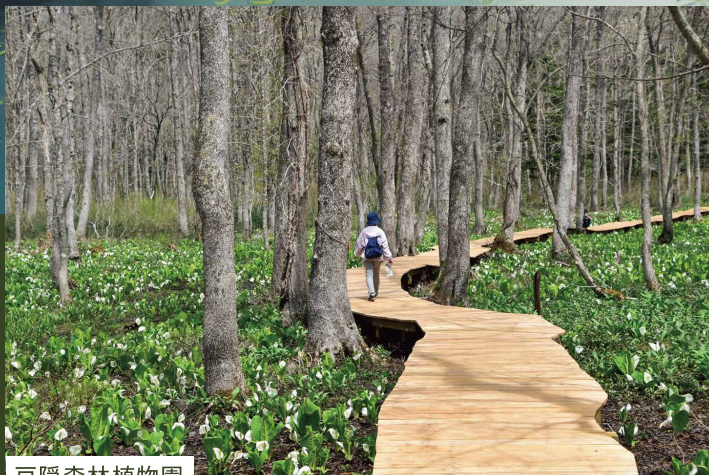
# 豊かな自然や歴史的遺産が残る

## 戸隠のフィールドを歩く

戸隠高原は標高1,000～1,200mの「妙高戸隠連山国立公園」内に位置する自然豊かな地。山岳信仰などの歴史も深く、さまざまなアプローチから「歩く」楽しさを感じられるエリアです。

### 鏡池

戸隠連峰をその名の通り鏡のように映し出します。残雪の山々を望む春、新緑の夏、紅葉の秋、雪が積もれば湖上を歩ける冬、と四季折々の姿が楽しめます。



戸隠森林植物園

71.34ヘクタールの広さがあり、さまざまな山野草が生息しています。5月初旬にはミズバショウの群生を見ることができるほか、国内有数の野鳥の宝庫としても知られています。園内には遊歩道あり。



重要伝統的建造物群保存地区

中社・宝光社エリアのほとんどが国の「重要伝統的建造物群保存地区」として選定。それぞれのお社を中心とした江戸時代の町割りが保たれ、宿坊が軒を連ねます。

# 戸隠古道 トレッキング

歴史の道百選に選定された戸隠古道。一の鳥居から奥社までの古道を歩き、よりディープに戸隠の歴史を知りましょう。五社巡りに加えてそば畑も見たい方、もっと歩きたい健脚な方向きです。



詳細はHPから



関連イベントはこちら

## 拓本帖

戸隠古道上に30箇所ある石柱にて拓本をとることができます。戸隠の土産屋等で販売しています。(1冊550円)  
※クーピーペンは別途料金



# 登山

戸隠山や日本百名山の高妻山など、戸隠連峰はスリルと絶景が魅力。日帰り登山といえど難所や鎖場も多く、体力・技術が必要な山々です。どの山も、登山者計画書を提出の上、ご自身の登山レベルを考慮して安全に楽しみましょう。山岳ガイドのご依頼も常時受け付けています。

## 飯縄山

初心者向けの飯縄山。山頂の眺望もよく、天気がいいと富士山も見えます。

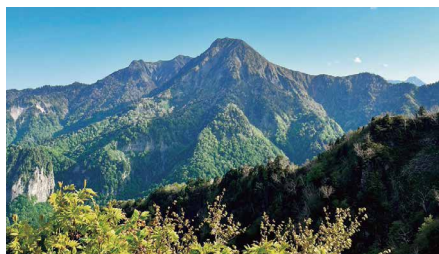
## 戸隠山

数々の鎖場や「蟻の塔渡り」と呼ばれる左右が切れ落ちた岩場がある、難易度の高い山です。相当の技量と体力を要します。



## 高妻山

戸隠連峰の最高峰。日帰りの山ですが、往復に10時間以上かかり、かなりの体力と精神力が必要です。



## 戸隠登山ガイド組合

安全を最優先に、豊富なコースで戸隠の自然や歴史を案内します。全員が有資格者で、神社巡りから登山まで幅広いサービスを提供。四季を歩くガイドツアー「旬ウォーク」も季節ごと開催しています。

### コース例

#### 戸隠神社五社巡りコース

ガイド料金：18,000円 / ガイド1名  
案内時間：約6時間 (実歩約5時間)  
総行程：約8km



戸隠観光情報センター  
(ガイド組合事務局)  
TEL.026-254-2888  
受付時間 9:00~17:00

# 澄んだ空気に包まれる 大自然のキャンプフィールド



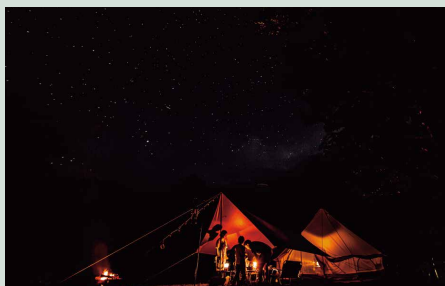
## CAMP IN TOGAKUSHI

### 戸隠キャンプ場

標高1,200mにある国内屈指の広大なオートキャンプ場。区画サイトやログキャビン、コテージなどの施設はもちろん、レンタルも充実。初心者でも安心してキャンプが楽しめます。

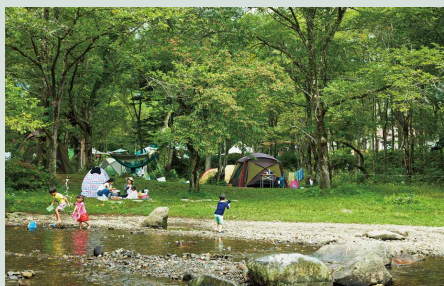


住所：長野市戸隠3694  
TEL：026-254-3581  
営業期間：4月下旬～11月初旬



#### 宿泊利用

戸隠キャンプ場ではキャンプ初心者から上級者まで幅広い宿泊スタイルに対応しています。好きな場所を選んでテントを設営できるフリーサイトや雨でも安心のコテージなど充実したサイトを用意しています。



#### 日帰り利用

気軽にバーベキューや、ゆっくりと場内散策など戸隠キャンプ場は日帰りの利用もおすすめです。場内に流れる「さかさ川」は流れが穏やかで、夏場の遊び場としても大人気。



#### 戸隠牧場

戸隠キャンプ場に隣接する牧場。牛や馬が放牧されていて、開放的なのどかな光景が広がります。ヤギやウサギなどがいるふれあい動物広場や乗馬体験などもあり、大人も子どもも楽しめます。

TEL：026-254-3074  
入場料：小学生以上400円（未就学児・キャンプ場利用者は無料）  
営業期間：6月～10月中旬



#### 戸隠イースタンキャンプ場

シラカバとカラマツに囲まれた癒しのキャンプフィールド。グループやファミリーのキャンプに最適です。夏にはシラカバの白い木肌が、秋には色づくカラマツが美しく、高原ならではの自然の美しさを満喫できます。炊事場、温水シャワー、トイレ、売店なども完備。ピザ・パン焼き体験もあります。



住所：長野市戸隠国有林内  
TEL：026-254-2125  
営業期間：4月下旬～11月上旬



#### 荒倉キャンプ場

「鬼女紅葉伝説」の残る荒倉山のふもとに広がる閑静なキャンプ場。オートキャンプサイトとバンガローがあり、炊事場などの設備も整っています。荒倉山トレッキングの拠点としても便利。色とりどりの鮮やかな紅葉に包まれる秋には「鬼女紅葉祭り」も開催されます。

住所：長野市戸隠栃原1410  
TEL：026-254-2541（長野市商工会戸隠支所）

## サイクリングで 高原の風を感じて

戸隠では電動アシスト付きスポーツ自転車「E-BIKE(イーバイク)」をレンタルしています。長距離や坂道でも快適に移動でき、戸隠神社五社巡りや戸隠名物のそば店巡りに最適。中心部から歩くには少し距離のある絶景スポット・鏡池を訪れるにも便利です。さわやかな高原サイクリングで軽やかな旅を。



レンタサイクルの  
詳細はこちら



### レンタルサイクルの種類

**TYPE 01** E-BIKE / MTBタイプ  
パワーがありタイヤが太く、オフロードでも安定した走行が可能。



レンタル場所  
戸隠観光情報センター  
戸隠キャンプ場

**TYPE 02** E-BIKE / コンパクトタイプ  
おしゃれなルックスで小回りが利く、一般的なシティサイクルに近いタイプ。



レンタル場所  
戸隠観光情報センター

**TYPE 03** E-BIKE / クロスバイク  
スタイリッシュな見た目でMTBタイプよりも軽量。舗装路向き。



レンタル場所  
戸隠観光情報センター

※戸隠そば博物館とんくるりんでも返却が可能です。  
※戸隠観光情報センターでレンタルの方は同施設駐車場を無料でご利用いただけます。

## 戸隠ユニバーサル ツーリズム

すべての人に、戸隠の杜を歩く喜びを。戸隠は、車椅子利用者や何らかのお手伝いが必要な方、すべての人々が安心して訪れることができる観光地を目指しています。ぜひお気軽にご相談ください。

### 料金

5,000円 / 1日

- マウンテントライク ○MTプッシュ
- デュアルスキー

500円 / 1日

- 車椅子用レインコート ○車椅子用傘スタンド
- 車椅子(電動)

無料

- JINRIKI ○簡易スロープ ○車椅子(通常)

※デュアルスキーは、パイロット依頼に別途料金が発生します。

### レンタル品 ※要予約



#### マウンテントライク

悪路にも対応した本格アウトドア用車椅子。レバードライブで自らハンドルやブレーキを操作します。



#### MTプッシュ

悪路にも対応した本格アウトドア用車椅子。介助者が操作を行います。



#### デュアルスキー

資格を持ったパイロットが操作を行い、スキーを楽しむことができます。



#### JINRIKI

車椅子に装着するけん引装置です。介助者の負荷が軽くなりスムーズな移動が可能です。



戸隠UTの  
詳細はこちら

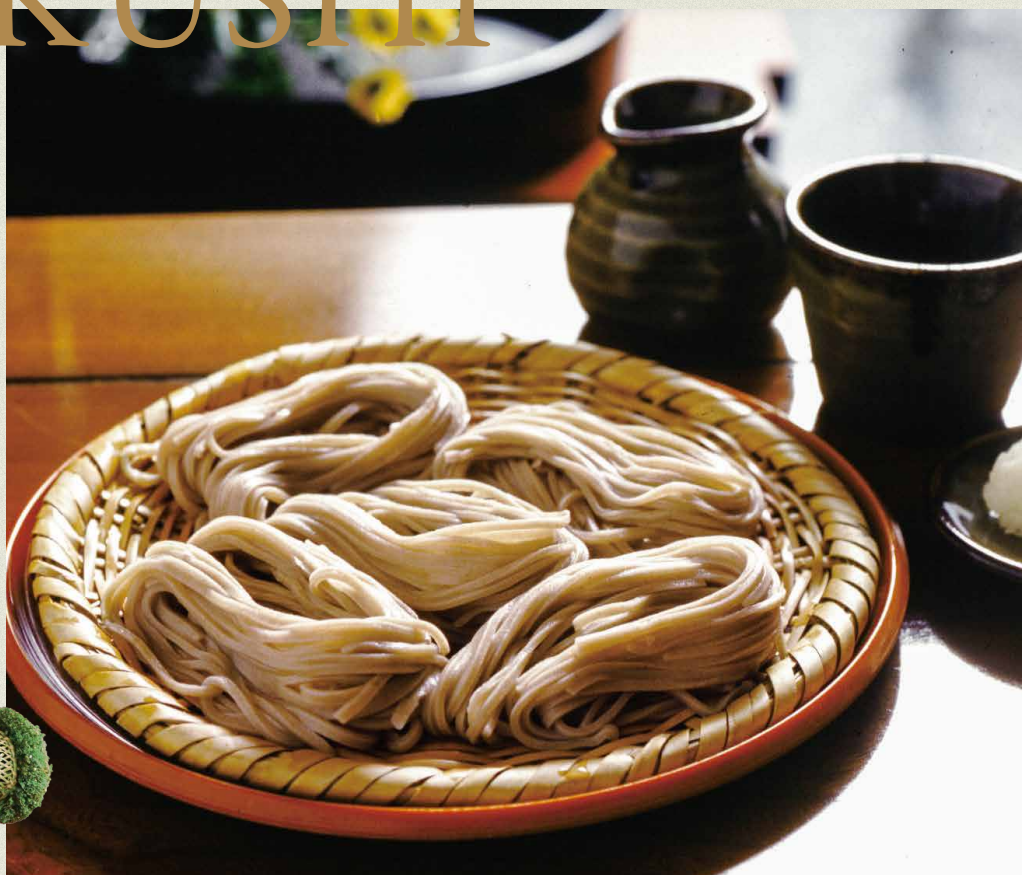
# TOGAKUSHI SOBA

## 戸隠そば

戸隠そばの歴史は平安時代、修験者の携帯食としてソバが珍重されたことに始まります。江戸時代には麺状の「蕎麦切」がハレの日のもてなし食として供されるようになりました。朝晩の寒暖差によって風味豊かに育ったそばを、5ないし6束の「ぼっち盛り」にするのが特徴です。戸隠の清く冷たい水でしめた逸品をご堪能ください。



秋の新そばの入荷を知らせる  
鼓形の竹細工・そば玉



## 戸隠そば祭り

50年以上続く戸隠・晩秋の風物詩。職人自らの手で育て収穫した新ソバを丁寧に石臼挽きし打ち上げ、戸隠の大神様に献納。実りへの感謝と一年間の商売繁盛を願います。

開催期間  
10月下旬～11月(予定)



## そば打ち体験

ここでしか体験できない、そば打ち技法「一本棒丸延し」を指導員が丁寧に伝授。戸隠産そば粉使用、辛味大根付き。大人も子どもも一緒に楽しめ、打ち立てのそばがその場で味わえます。

施設紹介はP18へ  
料金：4人前7,800円、2人前4,800円  
\*ご予約優先 \*1名様から体験可能



## そば店

戸隠には約30軒のそば店があります。麺の太さが違ったり、そのお店ならではのメニューがあったりと、いろいろな「戸隠そば」を食べ比べるのも楽しみ方のひとつ。お気に入りのそば店を探してみてください。

戸隠そばMAP



## 蕎麦切りだけじゃない 戸隠そばの楽しみ方

そばを楽しむ食べ方は、薄く延して麺状にした「蕎麦切」だけではなくありません。戸隠ではそばの風味や味わいを活かしたガレットやピザ、アイス、スイーツなどを提供しているお店もあります。

飲食店一覧





# CAFE & RESTAURANT カフェ・レストラン

戸隠には、心にのこる美しい豊かな自然を眺めながらほっと一息つける、癒しのカフェやレストランがあります。お食事にカフェタイムに、ぜひご利用ください。

## SOUVENIR 戸隠土産



### そば

戸隠の工場製粉・製麺された風味豊かな戸隠そばがご自宅でお楽しみいただけます。保存期限が長くラインナップも豊富な干しそば、常温保存が可能でみずみずしい半生そばなどが展開しています。店名入りのオリジナルのお土産そばを販売しているそば店もありますので、ぜひチェックしてみてください。

#### 販売場所

土産物店、そば店、工場直売所など



### 戸隠のお酒

戸隠を訪れる方だけが味わうことのできるお酒があります。戸隠神社境内の雪室で熟成した「戸隠山雪中酒」、原料の全てを戸隠産にこだわった「戸隠そば焼酎」<sup>くろく</sup>、戸隠のクラフトビール「そばビール」など。販売時期に限られるものもありますのでぜひお問い合わせください。

#### 販売・提供場所

越後屋商店、土産物店、そば店、宿泊施設など



### そばのお菓子

そばを使ったお菓子は戸隠土産にぴったり。定番の「そばかりんとう」や「そばまんじゅう」、「そばの実クッキー」、そば粉とエゴマがまぶされた「五穀大福」など、どれもそばの素朴で香ばしい香りがクセになります。お菓子と一緒にそば茶をお召し上がりいただくのもおすすめです。

#### 販売場所

碓井製菓、土産物店など



### 戸隠竹細工

伝統工芸「竹細工」は贈り物にも適しています。そば店でそばを提供する際に用いられる「そばざる」のほか、小物入れやお米を研ぐのに活用できる「深ざる」、買い物やピクニックにぴったりの「持ち手付きかご」、大人気の「コーヒードリッパー」など、ぜひ生活に取り入れてみてください。

#### 販売場所

竹細工店、竹細工センター、土産物店など

## 戸隠竹細工

江戸時代から受け継がれる伝統工芸・戸隠竹細工。地元に自生する根曲がり竹を山から伐り出し、割って、編むという全工程を職人が一貫して行います。水に強く、丈夫な竹細工は手入れをすれば長く愛用いただけます。一輪挿しなどの竹細工制作体験も好評です。職人直伝で、初心者でも楽しく伝統に触れることができます。

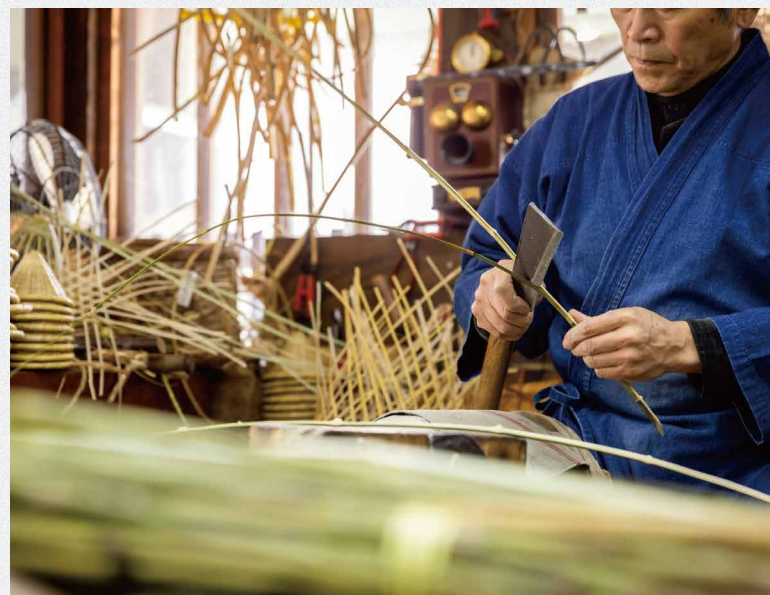


### 竹細工体験

一輪挿しや目かご、そばざる作りが体験可能です。制作品によって所要時間は2時間から1日、体験料は1,500円から10,000円。要予約。

戸隠観光情報センター

☎ 026-254-2888



# MODEL COURSE モデルコース お手軽 編

まず戸隠を楽しむならここから、という定番スポットを巡れるモデルコースをご紹介します。

徒歩またはバスOK

## 【定番】戸隠神社五社巡り&戸隠そばコース

※冬季(1月7日~4月下旬)、奥社・九頭龍社は閉殿となり、参道は中間地点で進入禁止となります。開通時期は残雪状況によります。

### 01 宝光社&火之御子社

五社巡りに決まった参拝の順序はありませんが、迷うならばまず宝光社から。火之御子社の御朱印は宝光社または中社の社務所で授かることができます。

### 02 中社

ここまでの三社は、戸隠古道の「神道(かんみち)」を通って行くのがオススメ。信仰の歴史と自然の中を歩く気持ちよさを一度に感じることができます。

### 03 戸隠そば

戸隠神社の周辺にはそば店がいくつもあります。気になったお店に入ってみましょう。

### 04 奥社&九頭龍社

片道2kmの荘厳な参道を歩くと辿り着く二社。社殿の後ろには戸隠山の険しい稜線も見えます。



徒歩またはバスOK

## 緑に癒される 大自然散策コース

### 01 鏡池

池のほりに駐車場もありますが、おすすめはサイクリング。池の外周は徒歩約30分のトレッキングコースになっています。

### 02 鏡池どんぐりハウス

鏡池のほりにあるカフェ&レストランで癒しのひと時を。ガレットのほかコーヒーやケーキもあります。

### 03 戸隠森林植物園

戸隠の自然があふれる、鏡池からほど近い植物園。ミズバショウの群生をはじめ、咲き競う花々をめぐる散策の小径が広がり、降り注ぐ小鳥のコーラスが楽しい。

### 04 小鳥ヶ池

知る人ぞ知る絶景スポット。中社に近い位置にあり、地元の人たちにとっての憩いの場所でもあります。癒されたい時に訪れて読書などを行っている方もいるそう。



お車がおすすめ

## お子様連れでも楽しめる ファミリー向けコース

### 01 そば打ち体験

戸隠そばは食べるだけでなく打つのも! 戸隠そば独自のそば打ち技法「一本棒丸延し」を体験してみましょう。

### 02 そばを食べる

打ったそばをスタッフが茹で、その場で召し上がりがいただけます。世界で一つだけのオリジナルのそばに、心もお腹も満たされます。

### 03 忍者からくり屋敷

お腹がいっぱいになったら遊びに行こう! 大人も子どももドキドキのからくり屋敷にレッツチャレンジ。何分で出られるかな?

### 04 戸隠牧場

戸隠牧場で放牧された牛や馬を眺めたり、ウサギや羊と触れ合うことができます。牧場の入口にはカフェもあるので、休憩するの◎



# MODEL COURSE モデルコース ここもぜひ！<sup>編</sup>

自然や歴史に触れながら、もう一步深く戸隠の魅力を楽しめるモデルコースです。

E-BIKEまたは  
お車がおすすめ

## 化石博物館&鬼女紅葉伝説コース

### 01 戸隠地質化石博物館

廃校を利用したユニークな博物館。太古の昔、戸隠地区一帯は海だったことを示すホタテガイやクジラ、ダイカイギュウなどの化石を展示しています。

### 02 大昌寺

「鬼女紅葉伝説」で知られる紅葉の菩提寺。紅葉と平維茂の戦いを描いた画幅などが飾られています。表参道入口の「鎮守の大杉」は長野市指定天然記念物。

### 03 荒倉キャンプ場

秋になると燃えるように色づく紅葉が美しいキャンプ場。場内の一角には能舞台もあり、演目「紅葉狩」にふさわしい紅葉の大木の絵が描かれています。

### 04 鬼女紅葉の岩屋

紅葉が隠れ住んだと言われている岩屋。この周辺には酒宴を開いたという舞台岩や煮炊きをしたという釜壇岩など、紅葉の生活を思わせるスポットもあります。



E-BIKEがおすすめ

## めざせそばの花! そば畑と里山満喫コース (サイクリング中級者向け)

### 01 戸隠観光情報センター\*

レンタサイクルで絶景巡りの旅に出かけましょう。センターには多種多様なマップやパンフレットがあり、スタッフも常駐しています。お気軽にご利用ください。

### 02 五味池

飯縄山や「戸隠富士」と呼ばれる高妻山を望めるビューポイントです。車が入れないところがあるので、静かでゆったりと景色を楽しめます。

### 03 原口のそば畑

白いそばの花の段々畑が広がる光景を、夏そばと秋そばで年2回楽しむことができます。周辺は農作業用の道路なので、ぜひ自転車で行きましょう。

### 04 湯之嶺夕陽展望苑

戸隠そば博物館とくるりんの上にある展望苑です。その名の通りサンセットの名所で、速くには北アルプスが臨めます。



\*年中無休、営業時間9:00~17:00

## FLOWERING PERIOD CALENDAR

### 開花時期 カレンダー

標高1,000m以上の戸隠高原では、雪どけの4月下旬から秋にかけて様々な高原の植物が花を咲かせます。また、紅葉の見頃は例年10月中旬から。リアルタイムの情報は戸隠観光情報センターへお気軽にお問い合わせください。

花・紅葉だより



花の名前	場所	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
ミズバショウ	戸隠森林植物園	←→						
オオヤマザクラ	戸隠キャンプ場	←→						
トガクシショウマ	戸隠森林植物園	←→						
ヤナギラン	戸隠スキー場			←→	→			
オオシラヒゲソウ	奥社参道				←→	→		
そばの花(夏・秋)	戸隠そば展望苑			←→	→			
紅葉	鏡池						←→	



ミズバショウとリュウキンカ

# 戸隠おすすめスポット

自然の美しさと歴史が息づく戸隠。神秘的な神社や絶景スポット、名物の戸隠そばなど、訪れる価値のある場所がたくさんあります。今回は、戸隠を訪れるならぜひ押さえてほしいおすすめスポットを4つご紹介します。

## 1. 戸隠そば博物館とんくるりん



戸隠そば博物館、そば打ち体験場、食堂、土産処を併設した、五感で戸隠そばをお楽しみいただける複合施設。趣のある水車小屋には昔のそば道具が展示されています。人気のそば打ち体験はお一人様からファミリー、団体まで幅広く対応。提供される全てのそばはこだわりの戸隠産そば粉を使用しています。(そば打ち体験は予約優先)



### full course

食堂のオススメメニューは「とんくるりん博物館そば御膳」。ざる蕎麦、季節の野菜天ぷら三品、そばがき、そば団子、高原花豆、黒蜜そばゼリーを一度に楽しめる、お蕎麦のオリジナルフルコースです。

## 2. 鏡池どんぐりハウス



鏡池のほとりにたたずむ、戸隠産そば粉を使用したガレットが楽しめるレストラン。信州食材や季節限定のガレットやケーキ、オリジナルドリンクを提供しています。信州の作家さんのクラフト雑貨や土産物を扱う売店、鏡池や戸隠の野鳥などの写真ギャラリー、一棟貸しのBBQ棟(3棟)も併設。BBQ用品レンタルも行っています。



### Cafe time

鏡池の景色を眺めながらゆっくりと食事やカフェタイムを満喫できます。また、テラス席はペット同伴OK。大切な家族と一緒に特別な時間をすごすのはいかが？

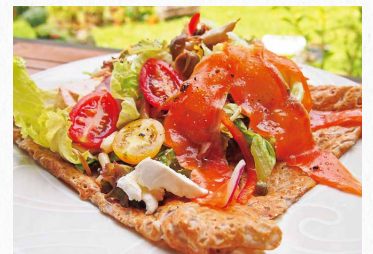
## Souvenir

戸隠土産の定番の乾そばや半生そばのほか、戸隠竹細工や地元メーカーのお菓子、お酒、雑貨や書籍など多種多様な品揃えでお土産選びが楽しい空間です。県内で採れた旬の野菜やフルーツなどが店頭で並ぶこともあります。



## Galette

ガレットは野菜や卵などが盛り付けられたお食事向けのものから、アイスクリームやジャムなどが添えられたおやつにぴったりのものまで。香ばしい生地ともちっとした歯ごたえがたまりません。ほぼすべての商品がテイクアウト可能です。



住所	長野市戸隠3018
電話	026-254-3773
営業時間	10:00~16:00(L.O.15:00)
定休日	水曜(6月・9月は火・水曜)、冬期(12月~4月中旬)
体験料金	【4人前】7,800円(税込)/一鉢 【2人前】4,800円(税込)/一鉢
駐車場	あり(無料)

住所	長野市戸隠2039-10
電話	026-254-3719
営業時間	9:00~16:30(L.O.16:00)
定休日	水曜(6月・9月は水・木曜)、冬期(11月下旬~4月中旬)
駐車場	あり(無料)

# Recommended Spots!

## 3. 戸隠地質化石博物館



しがらみ  
旧柵小学校の校舎を利用して建てられた、どこか親しみのあるユニークな博物館。標高1,000mを超える戸隠一帯はかつて海だったことを示す海の生き物の化石の展示は、大人も子どももワクワクすること間違いなし。季節ごとの企画展や自然観察会、化石クリーニング体験なども開催しています。



### Specimen

戸隠周辺で見つかったホタテガイなどのたくさんの化石は必見です。ほかにも館内の至るところに化石や標本が展示されており、見どころがたくさん。常設展だけでなく期間限定の企画展もあるので、最新情報をおチェック。

### Event

博物館では、自然観察教室や化石のクリーニング体験など様々なイベントを行っています。また常時受け付けているワークショップもあります。気になるイベントがあったらぜひ参加してみましょう。



住所	長野市戸隠栃原3400
電話	026-252-2228
営業時間	9:00～16:30(最終入館は16:00まで)
定休日	月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
入館料	一般200円(160円)、高校生100円(80円)、小学生50円(40円) ※()は20名以上の場合
駐車場	あり(無料)

## 4. 戸隠民俗館



戸隠の伝統的な生活を知ることができる民具などを展示しています。そのほかにも、仕掛けが満載の屋敷で脱出を目指す「忍者からくり屋敷」、戸隠(とがくれ)流忍者の忍具や解説パネルを展示する「忍法資料館」、手裏剣投げを体験できる「手裏剣道場」、ケーキセットやアイスなどを提供する「珈琲の館」など、盛りだくさんのスポットです。

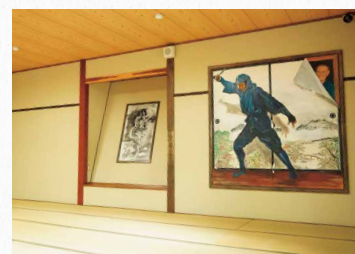


### Feel the history!

江戸中期に年貢米を保管する穀倉として使われていた建物を移築復元した施設。戸隠の伝統的風土と生活を受け継いできた民具など約2,000点を展示しています。

### Attraction

様々な仕掛けが施された迷路のような屋敷の中を攻略し、脱出しましょう。大人も真剣になって楽しめる多彩なからくりがあなたを待っています。手裏剣を5枚 命中させれば景品がもらえる手裏剣道場も人気。



住所	長野市戸隠3688-12
電話	026-254-2395
営業時間	9:00～17:00(最終入館16:30まで)
定休日	水曜日、冬季(11月上旬～4月下旬)
入館料	大人700円、小人(小中学生)500円、幼児(4才～未就学児)200円 ※20名以上は団体割引
駐車場	あり(無料)

# WINTER OF TOGAKUSHI

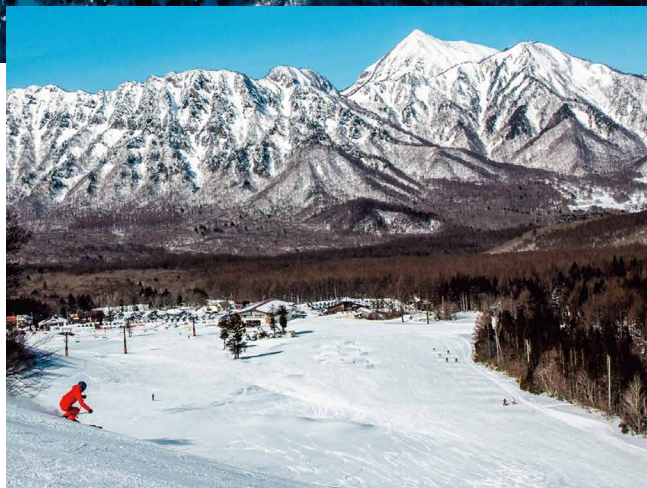
戸隠の冬は清らかで美しい  
雪のフィールドを楽しもう



## Togakushi Ski Field

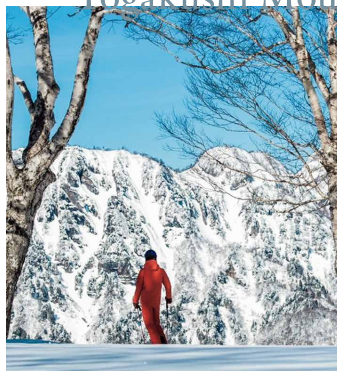
### 戸隠スキー場

長野県の美しい自然に囲まれた戸隠スキー場は、初心者から上級者まで幅広いレベルのスキーヤーやスノーボーダーに対応する多彩なコースを備えています。絶景の山々、地元の食材を使用した食事、そして家族連れにも優しい設備も揃っており、極上のパウダースノーが降り積もるゲレンデで、心ゆくまで滑りを楽しむことができます。



住所：長野市戸隠3682-3  
TEL：026-254-2106  
営業期間：12月中旬～3月

## Togakushi Mountain Range



### 戸隠連峰を望む絶景

戸隠スキー場は、戸隠連峰を正面に望むことができ、2つの山麓にまたがるゲレンデがあります。山頂からのパノラマビューは圧巻で、雄大な景色を楽しみながら滑ることができます。

## Magic Powder Snow



### 「魔法の粉雪」と呼ばれる雪質

日本海から来る雨雲が、妙高連山や北アルプスなどの山々を経由する過程で、水分の多い重い雪が落ちていくため驚くほど軽い極上のパウダースノーが楽しめます。気温が低いいため、雪が溶けにくく質の良い状態が保たれています。

## Various Courses

### 変化に富んだ多彩なコース

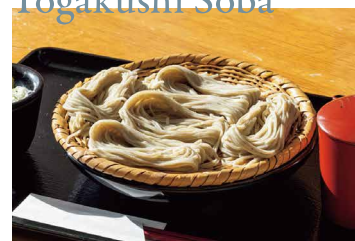
戸隠スキー場は急斜面や緩斜面、凸凹のある斜面などが混在しており、滑走中に地形の変化を楽しむことができます。初心者から上級者まで楽しめるさまざまな難易度の計19コースが用意されています。



### 名物「戸隠そば」を味わえる ゲレンデレストラン

独特の風味と食感が特徴の地元のそば粉を使った伝統的な戸隠そばを味わえます。その他ゲレ食グランプリ2016-17で1位を獲得したラクレットなどスキー場では珍しいメニューを提供しています。

## Togakushi Soba



冬の戸隠に  
ついては  
こちらから



## Snow Trekking スノートレッキング

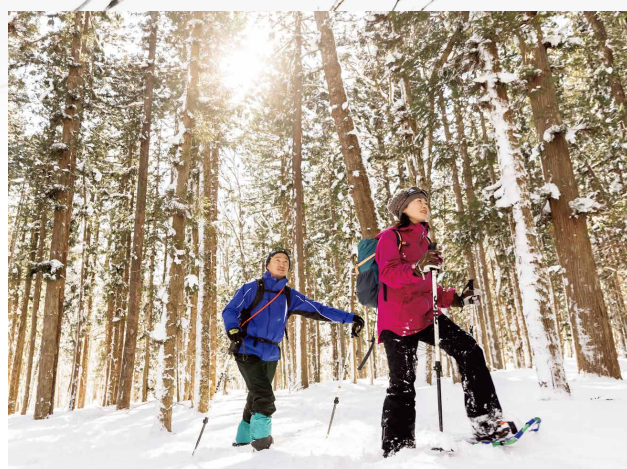
雪が降り積もることにより、ほかの季節では踏み入ることのできないフィールドが生まれます。スノーシューなどを履いた人だけが見ることのできる、冬の特別な景色を楽しんで。

戸隠観光情報センター レンタル品

2,000円 / 1日 ○スノーシュー&トレッキングポールセット

500円 / 1日 ○防寒長靴 ○簡易アイゼン(滑り止め) ○ゲーター(スパッツ)  
○トレッキングポール ○スノーシューズ

スノーシュー 雪の上を歩くアイテム。雪への沈み込みが少なくなり歩きやすいです。  
防寒長靴 戸隠神社参拝などの際にあると安心です。



## Winter Events

### 冬のイベント一覧

12月~3月

#### おらの家の一品

各店自慢の冬季限定メニューを味わうスタンプラリー。スタンプを集めて戸隠をもっと楽しむプレゼントをゲット!



1月下旬

#### 戸隠どんど焼き祭り

無病息災を祈るどんど焼き祭り。行列を成して闇夜を照らしながら運んだ被火を、やぐらへと灯します。真冬の夜空を彩る打ち上げ花火や振る舞いも。



1月下旬~節分の日

#### 節分そば

期間限定で「節分そば」を提供。旧暦で年始めとされる立春の前日にあたる節分に「年越しそば」として、ぜひお召し上がりください。良い一年になるようお願いを込めて。



節分の日

#### 戸隠神社追儺祭

節分の日に執り行われる、悪疫邪気を追い払う神事です。戸隠神社に伝わる「太々神楽」の奉納もあり、一般の方のご観覧も可能です。



3月上旬

#### Theべ〜そ

「べーそ」とは、調子に乗って大騒ぎするという意味の方言。たらふく飲んで食べて踊って盛り上がりましょう。火災ショーも毎年大人気です。



# 戸隠の四季とともに泊まる 心をほどく、やすらぎの宿へ

戸隠には、歴史を感じる宿坊や静かな森に佇む宿など、多彩な宿泊施設があります。四季折々の自然に包まれながら、日常を離れ、心と体をゆっくりと休めるひとときをお過ごしください。

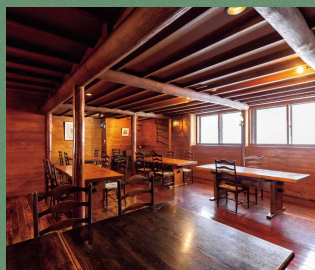
# RELAXING IN TOGAKUSHI



宿一覧

## Shukubo / Ryokan 宿坊・旅館

戸隠神社の神主が営む宿坊。神聖な空気の中、伝統的な家屋で過ごす特別な時間。地物のコースや精進料理が味わえるのも魅力です。朝拝に参列できる宿も。



Pension / Minshuku / Yamagoya

## ペンション・民宿・山小屋

自然を目近に感じられるロケーションにあり、登山や散策の拠点にぴったり。戸隠の自然を愛するオーナーとの情報交換や各宿こだわりの料理が楽しめます。

## Hotel ホテル

戸隠スキー場に隣接し団体利用・バリアフリーなど多様に対応しているタイプのホテルや、公会堂をリノベーションしたミニマルな空間でゆったりと過ごせる分散型ホテルなどがあります。



## Day-Use Hot Springs 日帰り温泉

### 戸隠神告げ温泉 湯行館 (ゆにーかん)

中社エリアにある日帰り入浴施設。散策やキャンプ・スキー後のひと風呂もよし、ゆっくり癒されるもよし。地元野菜などのお土産販売も。

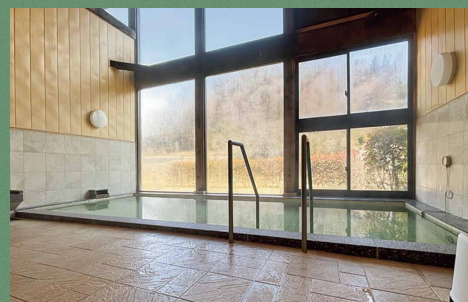


詳細はHPから



### 森林囃子 (もりばやし) いこいのいで湯

国道406号線からほど近い、裾花川沿いにたたずむ入浴施設。効能豊かな温泉をはじめ、休憩室、談話室、各種トレーニング器具など。木の温もりが香る施設で静かなひとときを。



## 戸隠観光協会 協会員一覧

## 宿泊施設

※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いします。

1	森の宿めるへん 長野市戸隠3656-1	TEL : 026-254-2081 FAX : 026-254-3669	33	横倉旅館 長野市戸隠3347	TEL : 026-254-2030 FAX : 026-254-2540
2	ヒュッテこぶし 長野市戸隠3666-8	TEL : 026-254-2175 FAX : 026-254-3577	34	中谷旅館 長野市戸隠3503	TEL : 026-254-2533 FAX : 026-254-2885
3	山旅の宿 樫の木山荘 長野市戸隠3625-1	TEL : 026-254-2100 FAX : 026-254-3552	35	宿坊旅館 大西 長野市戸隠3500	TEL : 026-254-2550 FAX : 026-254-3020
4	ロッヂアルム 長野市戸隠3642-5	TEL : 026-254-2583 FAX : 026-254-3432	36	宿坊極意 長野市戸隠3354	TEL : 026-254-2044 FAX : 026-254-3147
5	ロッヂ飯島 長野市戸隠3482	TEL : 026-254-2155 FAX : 026-254-3645	37	渡辺旅館 長野市戸隠2303	TEL : 026-254-2209 FAX : 026-254-2209
6	戸隠旅の宿 白樺荘 長野市戸隠3632	TEL : 026-254-2160 FAX : 026-254-3207	38	清水旅館 長野市戸隠2327-イ	TEL : 026-254-3564 FAX : 026-254-3564
7	お山の宿びあろつきー 長野市戸隠3642-3	TEL : 026-254-2560 FAX : 026-254-3630	39	宿坊 楠川 長野市戸隠2342	TEL : 026-254-2048 FAX : 026-254-2101
8	ヒュッテやちぼうず 長野市戸隠3671-1	TEL : 026-254-2237 FAX : 026-254-2237	40	御宿 小谷 長野市戸隠2322-1	TEL : 026-254-2210 FAX : 026-254-2210
9	山宿 戸隠小舎 長野市戸隠3661-2	TEL : 026-254-3333 FAX : 026-254-3522	41	宿坊岸本 長野市戸隠2113	TEL : 026-254-2022 FAX : 026-254-2022
10	山の庭 タンネ 長野市戸隠3684-1	TEL : 026-254-2359 FAX : 026-254-3549	42	越志旅館 長野市戸隠2332	TEL : 026-254-2007 FAX : 026-254-2955
11	ペンションあぜりあ 長野市戸隠3671-2	TEL : 026-254-2236 FAX : 026-254-3585	43	お宿 富岡 長野市戸隠2157	TEL : 026-254-2019 FAX : 026-254-3668
12	ヒュッテハニカム 長野市戸隠3507	TEL : 026-254-3278 FAX : 026-254-3204	44	福岡旅館 長野市戸隠2351	TEL : 026-254-3044 FAX : 026-254-2050
13	戸隠高原ホテル 長野市戸隠越水3682-6	TEL : 026-254-2525 FAX : 026-254-2526	45	戸隠神社宿坊 御宿 諏訪 長野市戸隠2336	TEL : 026-254-2018 FAX : 026-254-3059
14	高妻ロッヂ 長野市戸隠3682-20	TEL : 026-254-2230 FAX : 026-254-2201	46	宮本旅館 長野市戸隠2167	TEL : 026-254-2058 FAX : 026-254-2058
15	シャレー戸隠 長野市戸隠3507-10	TEL : 026-254-2099 FAX : 026-254-2855	47	戸隠神社宿坊 いろりの蕎麦処 築山 長野市戸隠2348	TEL : 026-254-2545 FAX : 026-254-2546
16	山小舎まるや 長野市戸隠3637-6	TEL : 026-254-2288 FAX : 026-254-2857	48	戸隠館 奥田旅館 長野市戸隠2300	TEL : 026-254-2208 FAX : 026-254-2208
17	うたごえ音楽ロッヂ アコールド 長野市戸隠3681-3	TEL : 026-254-3078 FAX : 026-254-2892	49	武井旅館 長野市戸隠2164	TEL : 026-254-2520 FAX : 026-254-3157 備考: 宝光社
18	LODGE びこ 長野市戸隠3507-80	TEL : 026-254-3806 FAX : 026-254-3818	50	戸隠神社宿坊 山本館 長野市戸隠2339	TEL : 026-254-2612 FAX : 026-254-2613
19	安藤旅館 長野市戸隠3380	TEL : 026-254-2626 FAX : 026-254-3686	51	民宿とがくし屋 長野市戸隠3246-1	TEL : 026-254-2271 FAX : 026-217-2808
20	藤井旅館 長野市戸隠3371	TEL : 026-254-2065 FAX : 026-254-3568	52	民宿りんどう 長野市戸隠3245	TEL : 026-254-2094 FAX : 026-254-3662
21	武井旅館 長野市戸隠3373	TEL : 026-254-2016 FAX : 026-254-2871 備考: 中社	53	民宿やまかね 長野市戸隠3249	TEL : 026-254-2232 FAX : 026-254-2558
22	信州戸隠参詣宿 宿坊 高山坊 長野市戸隠3363-イ	TEL : 026-254-2332 FAX : 026-254-2333	54	民宿 広安 長野市戸隠3527	TEL : 026-254-2531 FAX : 026-254-3159
23	大杉旅館 長野市戸隠3356	TEL : 026-254-2031 FAX : 026-254-3618	55	石楠花ロッヂ 長野市戸隠3496	TEL : 026-254-2082 FAX : 026-254-2082
24	旧本坊 久山館 長野市戸隠3515-1	TEL : 026-254-2311 FAX : 026-254-2312	56	飯綱館 長野市戸隠3179-3	TEL : 026-254-2174 FAX : 026-254-2174
25	武田旅館 長野市戸隠3489	TEL : 026-254-2029 FAX : 026-254-2872	57	ロッヂ かたくり 長野市戸隠3293	TEL : 026-254-2193 FAX : 026-254-2884
26	成瀬旅館 長野市戸隠3352	TEL : 026-254-2370 FAX : 026-254-2037	58	ペンション ころぼっくす 長野市戸隠豊岡10044-10	TEL : 026-254-3148 FAX : 026-254-1018
27	太田旅館 長野市戸隠3365	TEL : 026-254-2110 FAX : 026-254-3646	59	ペンションピオレ 長野市戸隠豊岡2737-9	TEL : 026-254-3045 FAX : 026-254-3048
28	二澤旅館 長野市戸隠3386	TEL : 026-254-2015 FAX : 026-254-3595	60	ペンションこまくさ 長野市戸隠豊岡10044-14	TEL : 026-254-2806 FAX : 026-254-3600
29	宿坊 宮澤 長野市戸隠3384	TEL : 026-254-2011 FAX : 026-254-2956	61	山小屋どんぐり 長野市戸隠3507-92	TEL : 026-254-2293 FAX : 026-254-2293
30	宿坊 神原 長野市戸隠3425	TEL : 026-254-2006 FAX : 026-254-2923	62	宿屋 白金家 長野市戸隠2126	TEL : 026-254-2253 FAX : 026-254-2253
31	水野旅館 長野市戸隠3366	TEL : 026-254-2331 FAX : 026-254-2331	63	古民家の宿 樺 長野市戸隠豊岡4488-イ	TEL : 090-7811-1319
32	蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館 長野市戸隠3360	TEL : 026-254-2337 FAX : 026-254-2338			

## そば

※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いいたします。

64	うずら家 長野市戸隠3229	TEL : 026-254-2219 FAX : 026-254-2159
65	手打ち蕎麦 戸隠堂 長野市戸隠3520	TEL : 026-254-2129 FAX : 026-217-2560
66	しなの屋 長野市戸隠3498	TEL : 026-254-2248 FAX : 026-254-2462
67	戸隠そば山口屋 長野市戸隠3423	TEL : 026-254-2351 FAX : 026-254-2933
68	そばの実 長野市戸隠3510-25	TEL : 026-254-2102 FAX : 026-254-3880
69	たんぼ そば店 長野市戸隠豊岡10217	TEL : 026-254-2261 FAX : 026-254-3811
70	元祖戸隠そば 叶屋 長野市戸隠3356	TEL : 026-254-2111 FAX : 026-254-3043
71	そば処 仁王門屋・Cafe a-hum 長野市戸隠3419	TEL : 026-254-2244 FAX : 026-254-2302
72	岩戸屋 長野市戸隠3501-イ	TEL : 026-254-2038 FAX : 026-254-2038
73	奥社前なおすけ 長野市戸隠3688-1	TEL : 026-254-2551 FAX : 026-254-3483
74	(有)大久保の茶屋 長野市戸隠豊岡2764	TEL : 026-254-2062 FAX : 026-254-3383
75	奥社の茶屋 長野市戸隠午王峯3688-6	TEL : 026-254-2222 FAX : 026-254-2222
76	(株)華蕎 長野市戸隠豊岡2735-43	TEL : 026-254-3736 FAX : 026-254-3716
77	紅葉 長野市戸隠1511-5	TEL : 026-254-3433 FAX : 026-254-3433
78	そば処 よつかど 長野市戸隠2179-4	TEL : 026-254-2145 FAX : 026-254-3011
79	本手打蕎麦処 ゆたか家 長野市戸隠3517-8	TEL : 026-254-2235 FAX : 026-254-2235
80	二葉屋 葉隠 長野市戸隠3517-6	TEL : 026-254-2176
81	白樺食堂 戸隠牧場内	TEL : 026-254-3153
82	手打ちそば岳 長野市戸隠大同沢3694-1	TEL : 026-254-3254 FAX : 026-254-2116
83	そば茶屋 極楽坊 長野市戸隠3611-5	TEL : 026-254-3267 FAX : 026-254-3267
84	そば処 たからや 長野市戸隠2285	TEL : 026-254-2270 FAX : 026-254-2270
85	そば処 つる家 長野市戸隠2156-1	TEL : 090-4848-9324
86	手打ち蕎麦 あいざや 長野市戸隠2704	TEL : 026-217-8203
87	中屋 りけい 長野市戸隠2924	TEL : 026-219-1130

## 飲食

※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いいたします。

88	蕎麦レストラン とがくれ 長野市戸隠3520	TEL : 026-254-3505 備考 : 12~3月営業
89	お食事処 くえい 長野市戸隠3682	TEL : 026-254-3090
90	スナックくれは 長野市戸隠3522-2	TEL : 026-254-2939 FAX : 026-254-2939
91	洋菓子と欧風料理 やまぼうし 長野市戸隠3511-18	TEL : 026-254-2624 FAX : 026-254-2624
92	カフェ・レストラン パイプのけむり 長野市戸隠3672-10	TEL : 026-254-3108
93	CAFE&RESTAURANT 小鳥の森 長野市戸隠3510-86	TEL : 026-254-3083 FAX : 026-254-3083
94	喫茶ランプ 長野市戸隠3531-1	TEL : 026-254-2360 FAX : 026-254-2360
95	カフェ フルーリー 長野市戸隠大洞沢3694	TEL : 026-254-3728

96	レストハウス ソゼール 長野市戸隠3244-3	TEL : 026-254-3766
97	awai 戸隠 旧中社公会堂 長野市戸隠 3390	TEL : 026-219-3444 備考 : 併設ホテルあり

## おみやげ

※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いいたします。

98	(有)越後屋商店 長野市戸隠3488-2	TEL : 026-254-2315 FAX : 026-254-3520
99	おみやげ処 宝泉 長野市戸隠3503	TEL : 026-254-2534 FAX : 026-254-2885
100	江戸屋みやげ店 長野市戸隠3502	TEL : 026-254-2116 FAX : 026-254-2116
101	井上竹細工店 長野市戸隠3416	TEL : 026-254-2181 FAX : 026-254-2181
102	原山竹細工店 長野市戸隠3393	TEL : 026-254-2098 FAX : 026-254-2098
103	戸隠竹細工センター 長野市戸隠3694	TEL : 026-254-2947 FAX : 026-254-2947 備考 : 冬季休業
104	碓井製菓 長野市戸隠3400-1	TEL : 026-254-2250 FAX : 026-254-2880
105	碓井商店 長野市戸隠3417	TEL : 026-254-2013 FAX : 026-254-2017

## 観光・レジャー

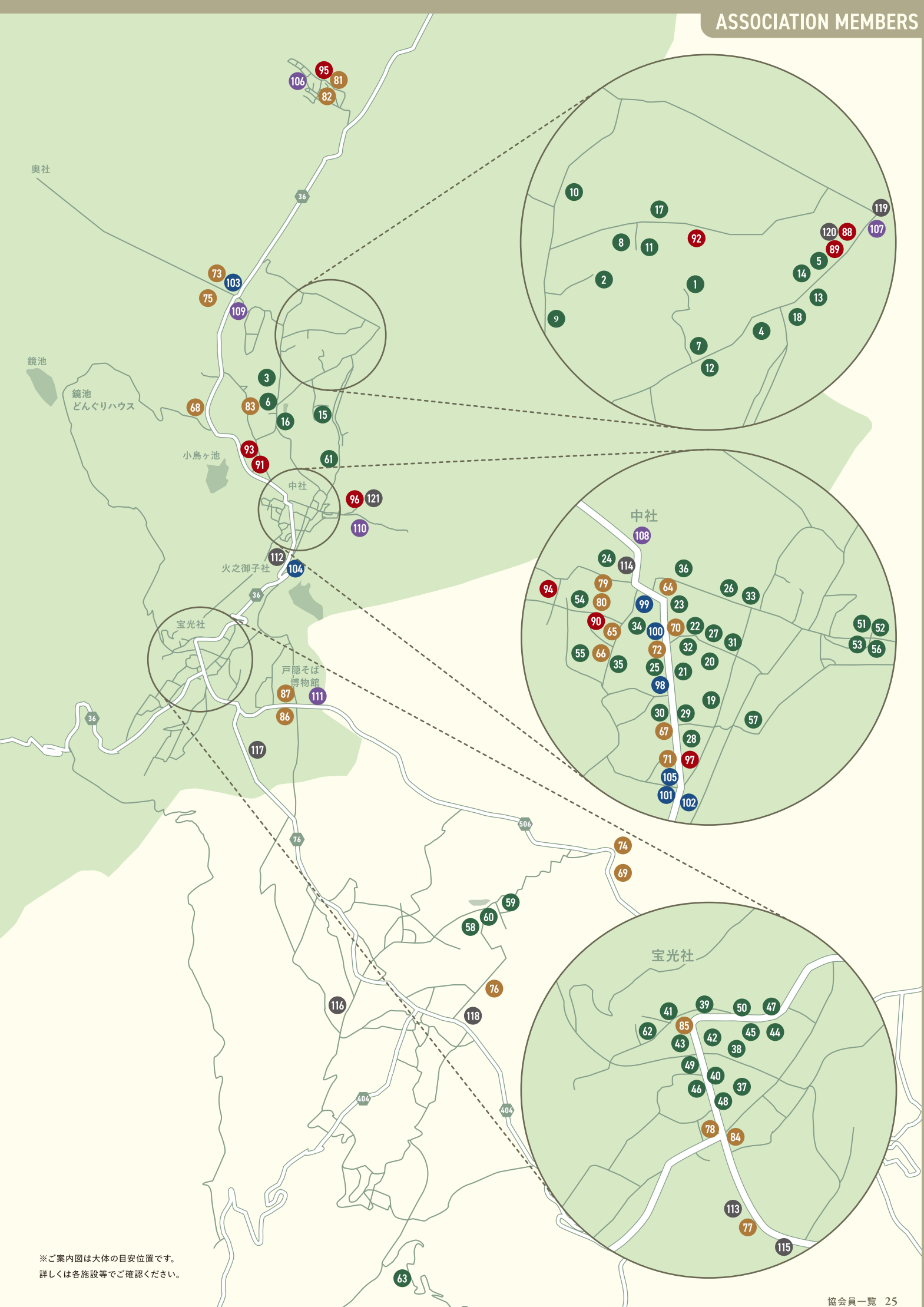
※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いいたします。

106	戸隠キャンプ場 長野市戸隠3694	TEL : 026-254-3581 FAX : 026-254-3022 備考 : 冬季休業
107	戸隠スキー場 長野市戸隠3682	TEL : 026-254-2106 備考 : グリーンシーズン休業
108	戸隠神社(中社) 長野市戸隠3506	TEL : 026-254-2001 FAX : 026-254-3180
109	戸隠民俗館 長野市戸隠3688-12	TEL : 026-254-2395 FAX : 026-254-3822
110	戸隠神告げ温泉湯行館 長野市戸隠3182	TEL : 026-254-1126 FAX : 026-254-3039
111	ふれあい野菜直売所 長野市戸隠豊岡9794-71	TEL : 026-254-3771 FAX : 026-254-3877 備考 : 冬季休業

## その他

※休業日・営業時間につきましては各施設にお問い合わせをお願いいたします。

112	apollostation / (株)山一屋 戸隠SS 長野市戸隠3404-1	TEL : 026-254-2530 FAX : 026-254-2454
113	ENEOS / (有)あたらしや 戸隠SS 長野市戸隠1511-2	TEL : 026-254-2128 FAX : 026-254-2128
114	長野観光自動車(株) 戸隠営業所 長野市戸隠3515	TEL : 026-254-2121 FAX : 026-254-2229
115	長野市商工会戸隠支所 長野市戸隠1484-2	TEL : 026-254-2541 FAX : 026-254-2166
116	J Aながの 裾花支所 長野市戸隠豊岡1548-1	TEL : 026-254-2345 FAX : 026-254-2896
117	株式会社 おびなた 長野市戸隠2640	TEL : 026-254-2028 FAX : 026-254-2823
118	戸隠松本製麺株式会社 長野市戸隠豊岡2669-5	TEL : 026-254-2171 FAX : 026-254-2142
119	戸隠スキー学校 長野市戸隠3631-2	TEL : 026-254-3141 FAX : 026-254-2835
120	A Zプロスノーボーディングスクール 長野市戸隠3520	TEL : 080-1980-1288
121	戸隠中社スキー学校 長野市戸隠中社3245	TEL : 026-254-3149 FAX : 026-254-3149



※ご案内図は大体の目安位置です。  
詳しくは各施設等でご確認ください。

# TOGAKUSHI AREA MAP

## 戸隠エリアマップ

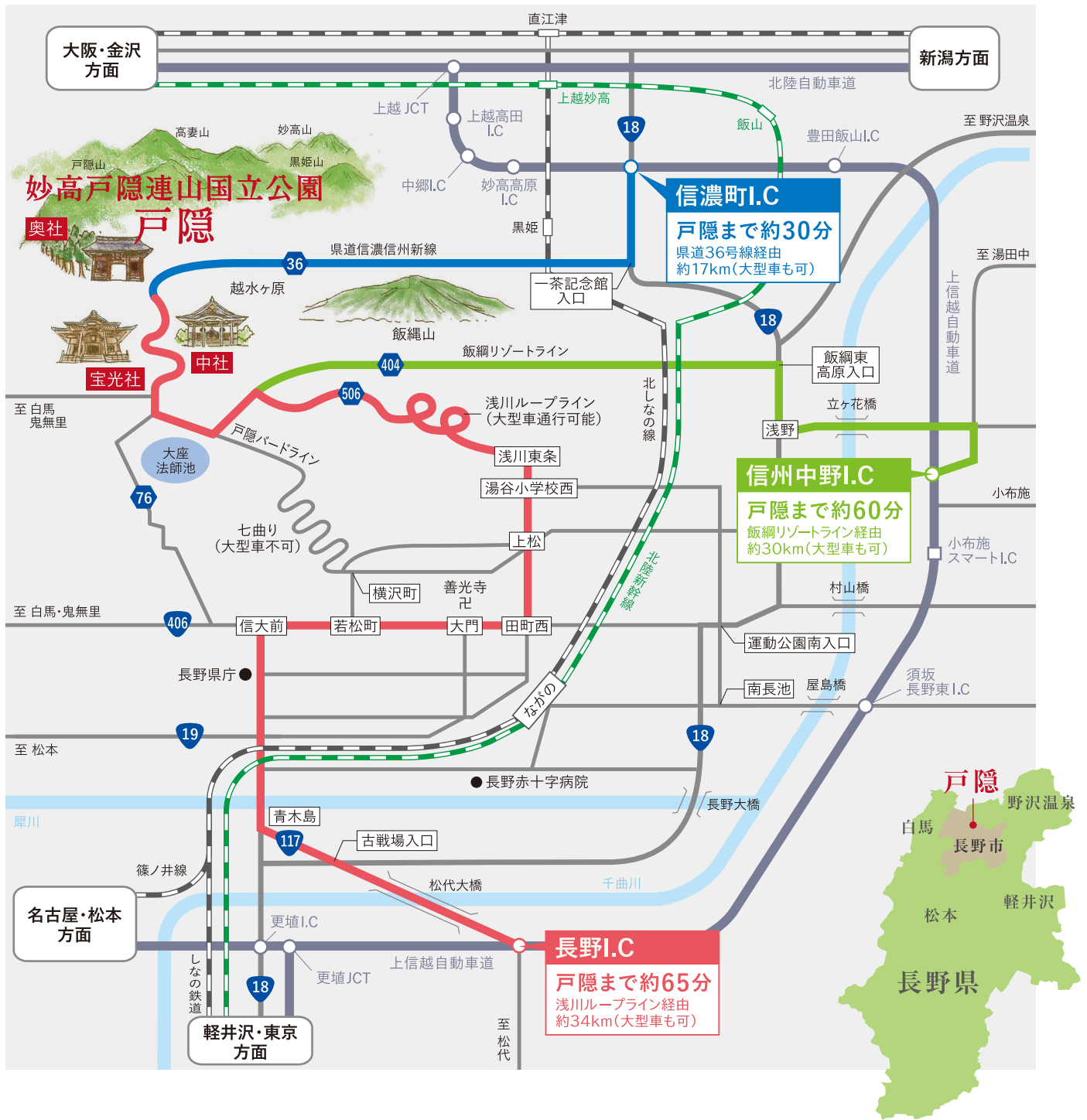


### 地図アイコン

- P** 車椅子用駐車場
- P** 駐車場
- バス停
- WC** 車椅子対応トイレ
- WC** オストメイト対応
- WC** トイレ
- GS** ガソリンスタンド
- 遊歩道



# アクセス ACCESS INFORMATION



## JR線の場合

東京	北陸新幹線	約1時間30分	長野駅	バスで約60分 車で約40分	戸隠
大阪	東海道新幹線～特急しなの	約4時間			
	特急サンダーバード～北陸新幹線	約3時間			
名古屋	特急しなの	約3時間			
金沢	北陸新幹線	約1時間			

## 高速バスの場合

新宿・池袋	約4時間	長野駅	バスで約60分 車で約40分	戸隠
名古屋	約5時間			
大阪	約6時間40分～			

アルピコ交通株式会社 tel : 0570-550-373

## 一般社団法人 戸隠観光協会

〒381-4101 長野県長野市戸隠3517

Tel : 026-254-2888 Fax : 026-254-2678 Mail : info@togakushi-21.jp

SNSでも情報を発信しています。 @togakushi.kanko @infotoga

## 戸隠観光協会公式ホームページ

<https://togakushi-21.jp>



ながのご縁を 信都・長野市