

搭乘JR线

东京	北陆新干线 约1小时30分钟	长野站 搭乘巴士约60分钟 驾车约40分钟	户隐
大阪	东海道新干线~特快信浓号 约4小时 特快Thunderbird~北陆新干线 约3小时		
名古屋	特快信浓号 约3小时		
金泽	北陆新干线 约1小时		

搭乘高速公路客运

新宿/池袋	约4小时	长野站 搭乘巴士约60分钟 驾车约40分钟	户隐
名古屋	约5小时		
大阪	约6小时40分钟		

Alpico交通株式会社 Tel: 0570-550-373

一般社団法人 户隐观光协会

〒381-4101 长野县长野市户隐3517

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

SNS上也会发布最新资讯。 @togakushi.kanko @infotoga

户隐观光协会官方网站

<https://togakushi-21.jp>



ながのご縁を 信都・長野市

户隐观光综合简介

妙高户隐连山国立公园  
重要传统的建造物群保存地区  
Important Preservation Districts for  
Groups of Traditional Buildings  
Myoko-Togakushi renzan National Park

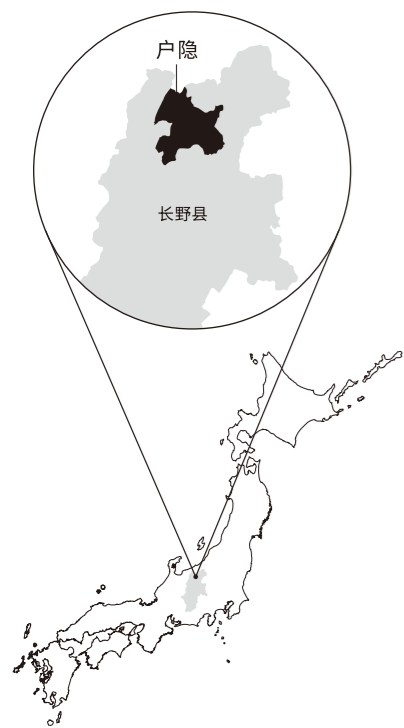
# 户隐

TOGAKUSHI



## 祈祷之路， 疗癒之森

户隐山以其峻峭山势与滋养山麓的丰沛水源，自古以来便受到农耕民族的敬仰，也被视为掌管水源之神“九头龙”栖息之地。鎌仓时代的佛教典籍《阿婆缚抄》中记载，西元849年，开创户隐山的学问修行者在岩窟中虔诚祈祷时，曾显现出一尾九头之龙。此后，众多修验者进入此地修行，户隐逐渐发展为信仰与修验者的圣地，成为神圣的领域。这样的历史痕迹，至今仍可在户隐古道、户隐神社与宿坊中看见。每年从春至秋，全国各地的众多信众结伴前来，传承至今的太太神乐于此献演，各式祭祀也依循古法持续举行。



### 奥社参道杉木林

通往户隐神社奥社，单程2公里的参道。途中可见朱红色的随神门，自其前方约500米，并列着树龄超过420年的巨大杉木丛。自然与信仰交织出的历史、文化，在此延续着生活与居民。带着这些思绪，缓缓走向美丽参道的深处。



将心交付给刻划着  
悠久岁月的灵峰。



# 户隐神社

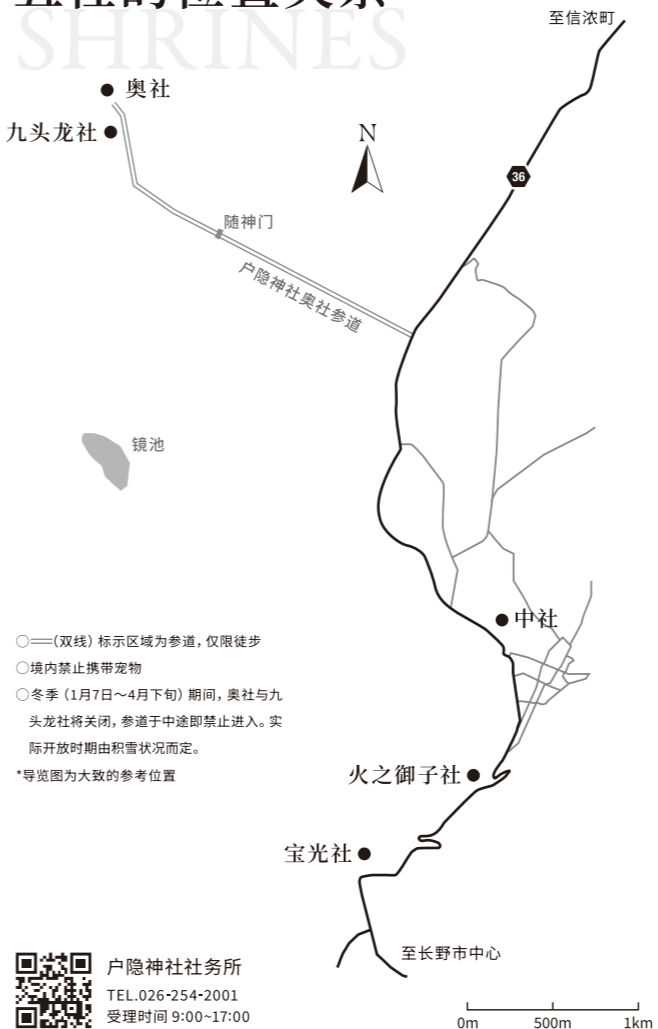
创建于灵山户隐山麓，拥有两千多年历史的户隐神社。由奥社、中社、宝光社、九头龙社、火之御子社五座神社所构成。祭祀与“天岩户开启神话”相关的诸神以及地主神。

\*天岩户开启神话是指，在遥远的神话时代，天照大神隐居于岩屋，使世界陷入黑暗，于是众神集思广益，打开岩户，重返光明的传说。

## 奥社 Okusha

为户隐神社的本社。传说中在“天照大神”隐身岩屋时，以无双神力开启岩户的“天手力雄命”为主祭神。单程2公里的参道前方，社殿依傍岩壁建造。

## 五社的位置关系



九头龙社 Kuzuryusha

祭祀掌管水源的地主神“九头龙大神”，是五社之中历史最悠久的一社。自古以来作为祈雨神、蛀牙神，以及结缘神，受到特别的信仰与敬仰。



中社 Chusha

策划开启岩户之计的智慧之神“天八意思兼命”为主祭神。高达11米的大鸟居迎接参拜者，境内有神木与三株树龄超过800年的杉树。



火之御子社 Hinomikosha

为迎请天照大神现身，曾在岩屋前起舞的女神“天钿女命”为主祭神。境内有两株树龄超过500年的杉树，被称为夫妻杉。



宝光社 Hokosha

保留神佛习合时代风貌的庄严社殿，是五社之中最古老的建筑，建于江户代末期。此处祭祀中社主祭神的御子神“天表春命”，作为女性与儿童的守护神，深受尊崇。

## 活动

### 柱松神事

每3年举行一次的神事。使用户隐特有的“根曲竹”与木材制作三根柱松，以打火石点火，依点燃顺序、燃烧状态与倒下方式占卜世局的火节。



### 式年大祭

每6年举行一次，是户隐神社规模最大的神事。宝光社的神明将出巡前往中社，与其御父神相会，即父子相会。以“御凤辇(神轿)”为中心的队伍行进约3公里，其场面极为壮观。



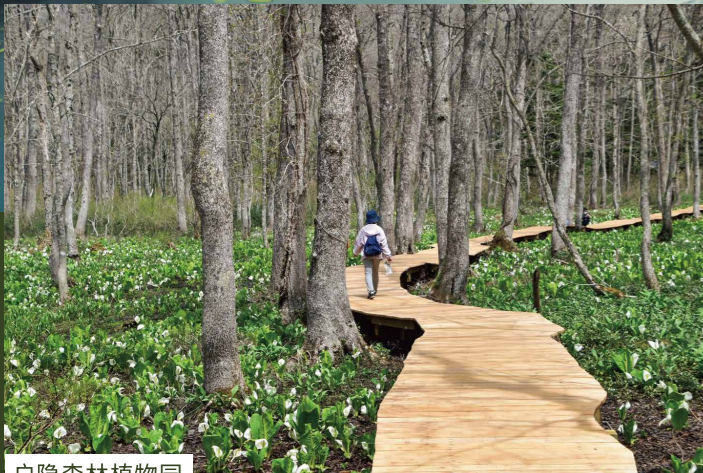
# 走进保留丰富自然与历史遗产的

## 户隐原野

户隐高原位于海拔1000~1200米的“妙高户隐连山国立公园”内，是一处自然资源丰富的地区。同时拥有深厚的山岳信仰历史，可从多样角度体会“行走”的乐趣。

### 镜池

如其名般，将户隐连峰映照如镜。春天眺望残雪山景，夏天新绿，秋天红叶，冬天积雪时可步行于湖面上，尽享四季不同风貌的乐趣。



户隐森林植物园

占地71.34公顷，栖息着各式山野植物。5月上旬可欣赏水芭蕉群落，同时也是日本国内知名的野鸟宝库之一。园内设有散步道。



重要传统的建造物群保存地区

中社与宝光社区域的大部分皆被指定为国家级“重要传统的建造物群保存地区”。完整保留以各神社为中心的江户时代街道格局，宿坊沿街林立。

## 户隐古道 健行

入选“历史之道百选”的户隐古道，自“首屈一指之鸟居”步行至奥社，能更深入了解户隐的历史。适合想同时巡访五社、欣赏荞麦田，或想步行更远的游客。



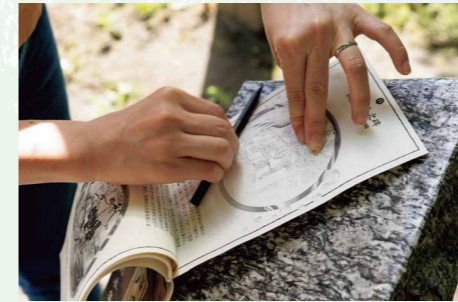
详情请参阅主页



相关活动请参照这里

### 拓本帖

可在户隐古道沿线的30处石柱取得拓印。拓本集于户隐当地伴手礼店贩售。（每本550日元）  
\*COUPY色铅笔需另外购买



## 登山

包括户隐山以及日本百座名山之一的高斐山等，户隐连峰以刺激地形和壮丽景色闻名。即使是当天往返的登山行程，也有不少险要路段与锁链路段，需要具备相当的体力与技术。无论是哪座山，都请先提交登山计划，并评估自身的登山能力，安全地享受登山乐趣。此外还随时受理山岳导游的委托服务。

### 户隐山

有多处锁链路段以及被称为“蚁之塔渡”的左右两侧皆为断崖的地形，属于高难度路线，需具备相当的技术与体力。



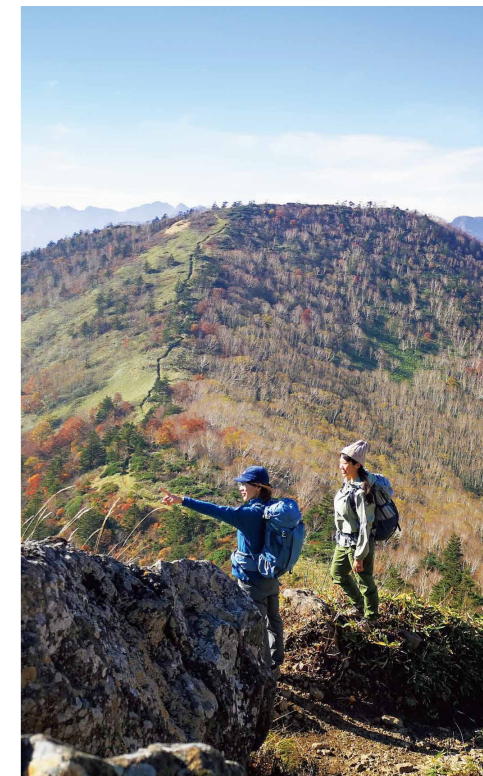
### 高斐山

户隐连峰的最高峰。虽为一日行程，但往返需10个小时以上，对体力与意志力都有极高要求。



### 饭纲山

适合初学者的饭纲山，山顶眺望良好，天气晴朗时还可看到富士山。



### 户隐登山导游联合会

以安全为最优先，透过多样化的行程路线，介绍户隐的自然与历史。成员皆具备专业资格，从神社巡礼到登山行程，提供广泛的服务。并配合季节更迭，举办当季的步行导览行程“时令漫步”。

路线例  
户隐神社五社巡礼路线  
导游费用：18000日元/导游1名  
导览时间：约6小时（实际步行约5小时）  
总距离：约8公里



户隐观光信息中心  
(导游联合会事務局)  
TEL.026-254-2888  
受理时间 9:00~17:00

## 在清新空气中的 大自然露营地



# CAMP IN TOGAKUSHI

## 户隐露营地

海拔1200米，是日本屈指可数的广阔汽车露营地。除区划营位、小木屋、独栋小屋外，租借设备齐全，即使是初次露营者也能安心体验。

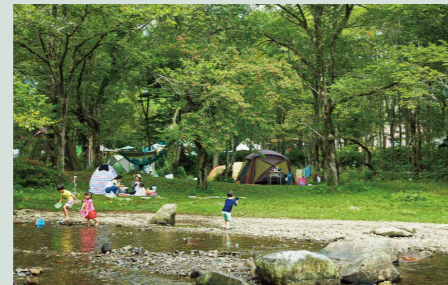


地址：长野市户隐3694  
电话：026-254-3581  
营业期间：4月下旬~11月上旬



### 住宿使用

户隐露营地提供从新手到高阶者皆适合的住宿型态。设有可自由选择位置搭帐的自由营区，以及雨天也能安心入住的独栋小屋等完善的营地设施。



### 一日游使用

可轻松享受烤肉或园区散步的户隐露营地也推荐一日游使用。流经的园内“逆川”水流平缓，夏季是深受欢迎的戏水场所。



### 户隐牧场

紧邻户隐露营地的牧场，牛马自在放牧，视野辽阔。园内设有可与山羊、兔子等互动的动物广场，并提供骑马体验，大人小孩皆能尽兴。

电话：026-254-3074  
入场费：小学生以上400日元（学龄前儿童、露营地使用者免费）  
营业期间：6月~10月中旬



### 荒仓露营地

位于流传“鬼女红叶传说”的荒仓山山麓，环境清幽的露营地。设有汽车露营地与露营木屋，炊事场等设备完善，亦是荒仓山健行的理想据点。秋季红叶缤纷时，还会举办“鬼女红叶祭”。

地址：长野市户隐原1410  
电话：026-254-2541（长野市商工会户隐分所）



### 户隐东部露营地

四周环绕着白桦与落叶松的疗愈露营地，适合团体与家庭露营。夏季可欣赏白桦的洁白树皮，秋季则可感受染上色彩的落叶松林，尽享高原特有的自然美景。场内备有炊事场、温水淋浴、洗手间、商店，并可体验做披萨与烤面包。



地址：长野市户隐国有林内  
电话：026-254-2125  
营业期间：4月下旬~11月上旬

# CYCLING

## 骑上自行车 感受高原清风

在户隐可租借附电动辅助的运动自行车“E-BIKE（电动自行车）”。即使是长距离或坡道也能轻松移动，非常适合进行户隐神社五社巡礼，或走访户隐名产的荞麦面名店。对于从中心区前往稍远的绝景景点“镜池”，也十分方便。在清爽的高原骑行中，展开一段轻快的旅程。



租借自行车详情请见此



### 租借自行车种类

#### TYPE 01

#### E-BIKE/MTB车型

动力充足、轮胎较宽，即使在非铺装路面也能稳定骑乘。



租借地点  
户隐观光信息中心  
户隐露营地

#### TYPE 02

#### E-BIKE/轻巧型

外型时尚、回转性佳，接近一般城市自行车的款式。



租借地点  
户隐观光信息中心

#### TYPE 03

#### E-BIKE/平把摩托车

外型利落，重量较 MTB 型更轻，适合铺装道路骑乘。



租借地点  
户隐观光信息中心

\*可于户隐荞麦面博物馆“TONKURURIN”归还  
\*于户隐观光资讯中心租借者，可免费使用该设施停车场。

## 户隐 无障碍观光

让所有人都能感受漫步户隐森林的喜悦。户隐致力于打造一个无论是轮椅使用者，或需要协助的旅客，都能安心造访的观光地。欢迎随时与我们联系。

### 费用

- 5000日元/1日
  - 越野三轮轮椅 (Mountain Trike)
  - 照护用越野三轮轮椅 (MT Push)
  - 双板滑雪椅 (Dual Ski)
- 500日元/1日
  - 轮椅雨衣
  - 轮椅用伞支架
  - 轮椅 (电动)
- 免费
  - JINRIKI
  - 简易斜坡
  - 轮椅 (一般)

\*双板滑雪椅 (Dual Ski)，若委托操作人员，需另行费用。



户隐无障碍观光  
详情请见此

### 租借用品 \*需预约



#### 越野三轮轮椅 (MOUNTAIN TRIKE)

可应对崎岖路面的专业户外用轮椅。通过杠杆驱动，使用者可自行操作转向与刹车。



#### 照护用越野三轮轮椅 (MT PUSH)

可应对崎岖路面的专业户外用轮椅。由照护人员进行操作。



#### 双板滑雪椅 (DUAL SKI)

由具备资格的操作人员操作，让使用者能安全体验滑雪的乐趣。



#### JINRIKI

安装于轮椅上的牵引装置，减轻照护人员的负担，使移动更加顺畅。

# TOGAKUSHI SOBA

## 户隐荞麦面

户隐荞麦面的历史起源于平安时代，当时荞麦面被修道者视为珍贵的随身粮食。江户时代起，切成面条状的“荞麦切”开始成为节庆或特别日子的款待料理。因早晚温差孕育出浓郁风味的荞麦，会以5至6小束为一份的“BOCCHI盛”呈现，是其特色。请细细品味以户隐清澈冰冷水冰镇而成的佳肴。



告知秋季新荞麦上市的鼓形竹制工艺品“荞麦球”



### 户隐荞麦祭

延续50年以上的户隐晚秋风物诗。由职人亲手栽培、收成的新荞麦，细心地以石臼研磨完成后，献给户隐的大神。表达对丰收的感谢，并祈愿一整年生意兴隆。

举办期间  
10月下旬~11月(预计)



### 手擀荞麦面体验

由指导员细心传授仅此地才能体验的手擀荞麦面“一本棒丸延”(单棍圆擀法)。使用户隐荞麦粉，并附辛辣萝卜。大人与儿童皆可一同参与，现做的荞麦面可当场品尝。

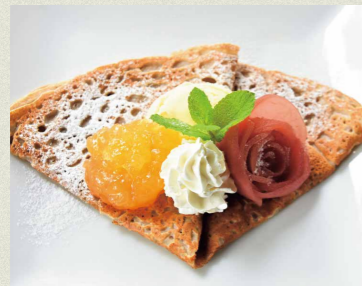
设施介绍请见18页  
费用: 4人份7800日元、2人份4800日元  
\*预约者优先 \*1人及以上即可参加



### 荞麦面店

户隐约有30间荞麦面店，面条粗细各异，也有各店独具特色的菜单。品尝并比较各种不同风格的“户隐荞麦”，也是一种乐趣，不妨找找自己最喜欢的一家。

荞麦地图



### 不只有荞麦切 户隐荞麦的多样享受方式

品尝荞麦不只限于擀薄再切成面条状的“荞麦切”。在户隐，也有店家善用荞麦风味、口味制作的法式薄饼、披萨、冰品与甜点等多样料理。

餐饮店一览



## CAFE & RESTAURANT 咖啡店/餐厅

户隐拥有可一边眺望令人难忘的美丽自然、一边放松歇息的疗愈系咖啡店与餐厅。无论用餐或咖啡时光，都欢迎多加利用。

## SOUVENIR 户隐伴手礼



### 荞麦

可在家中享用于户隐当地工厂研磨、制面而成、风味十足的户隐荞麦。产品包含保存期限长、选择多样的干荞麦，以及可常温保存、口感湿润的半生荞麦。部分荞麦面店还售印有店名的原创伴手礼荞麦，值得一看。



### 户隐的酒

有些酒款，只有造访户隐才能品尝到。像是在户隐神社境内的雪室中熟成的“户隐山雪中酒”、原料全部讲究使用户隐产的“户隐荞麦烧酎玄”，以及户隐的工艺啤酒“荞麦啤酒”等。其中也有贩售期间限定的商品，欢迎提前询问。

#### 贩售地点

伴手礼店、荞麦面店、工厂直销处等

#### 贩售/提供地点

越后屋商店、伴手礼店、荞麦面店、住宿设施等



### 荞麦甜点

使用荞麦制作的点心，非常适合作为户隐伴手礼。经典的“荞麦花林糖”、“荞麦馒头”、“荞麦仁饼干”，以及裹上荞麦粉与荳胡麻的“五谷大福”，每一款都带有荞麦朴实又香气十足的风味，让人一试就爱上。也推荐搭配荞麦茶一同享用。

#### 贩售地点

碓井制菓、伴手礼店等



### 户隐竹细工

传统工艺“竹细工”也十分适合作为赠礼。除了荞麦面店装盘时使用的“荞麦竹笼”，还有可收纳小物或洗米用的“深竹笼”、适合购物与野餐的“提篮”，以及深受喜爱的“咖啡滤杯”等，不妨将这些竹制品融入日常生活。

#### 贩售地点

竹细工店、竹细工中心、伴手礼店等

## 户隐竹细工

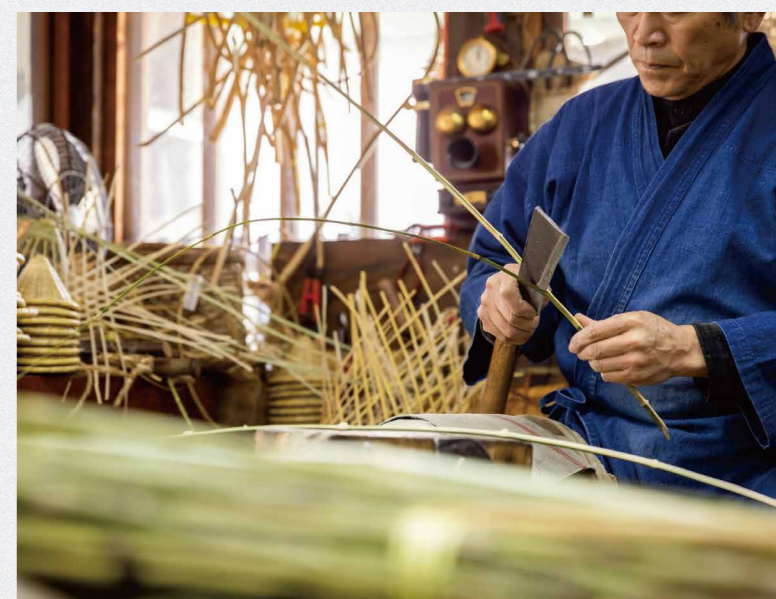
自江户时代传承至今的传统工艺“户隐竹细工”。使用当地山中自然生长的根曲竹，由职人亲自砍伐、劈竹、编织等过程。耐水且坚固的竹制品，只要妥善保养，便能长久使用。一轮插花等竹细工制作体验也深受好评，在职人亲自指导下，即使是初学者也能轻松接触传统技艺。



#### 竹细工体验

可体验制作一轮插花、目篮、荞麦竹笼等。依作品不同，所要时间从2小时至1天不等，体验费用为1500日元至10000日元。需预约。

户隐观光信息中心  
☎ 026-254-2888



# MODEL COURSE 推荐行程 轻松入门 篇

享受户隐乐趣，从这里开始，介绍走访经典景点的推荐行程。

可徒步或搭乘巴士

## 【经典】户隐神社五社巡礼&户隐荞麦行程

### 01 宝光社&火之御子社

五社巡礼并无固定的参拜顺序，若不确定从哪里开始，建议先参拜宝光社。火之御子社的御朱印可于宝光社或中社的社务所领取。

### 02 中社

至此为止的三社，建议沿着户隐古道中的“神道”前往。可同时感受信仰的历史与在自然中行走的舒畅感。

### 03 户隐荞麦面

户隐神社周边有多家荞麦面店，不妨选一家感兴趣的店进去品尝。

### 04 奥社&九头龙社

沿着单程2公里、庄严的参道步行后即可抵达两座神社。社殿后方，还能望见户隐山险峻的棱线。



\*冬季(1月7日至4月下旬)期间，奥社与九头龙社关闭，参道于中途禁止进入。实际开放时间依积雪状况而定。

可徒步或搭乘巴士

## 在绿意中获得疗愈 大自然散步路线

### 01 镜池

池畔设有停车场，但更推荐以自行车前往。环绕湖畔一圈为徒步约30分钟行的健行路线。

### 02 镜池橡果小屋

位于镜池畔的咖啡店&餐厅，享受片刻疗愈时光。除了法式薄饼，还提供咖啡与蛋糕。

### 03 户隐森林植物园

距离镜池不远、充满户隐自然气息的植物园。可欣赏水芭蕉群生与竞相绽放的花卉，园内散步小径延展其间，伴随散落四周的小鸟合唱声，别有乐趣。

### 04 小鸟之池

鲜为人知的绝景景点，位于接近中社的位置，也是当地居民的休憩场所。据说也有人在想放松时前来，在此阅读、静赏度时光。



推荐开车前往

## 适合亲子同游的家庭路线

### 01 手擀荞麦面体验

户隐荞麦不只是用来吃，更是亲手制作的乐趣。来体验户隐独有的荞麦面制作技法“一本棒丸延”(单棍圆擀法)吧。

### 02 品尝荞麦面

完成后由工作人员烹饪，可当场享用。世上独一无二的原创荞麦面，让心和胃都获得满足。

### 03 忍者机关屋

吃饱后就来活动一下吧。大人小孩都会心跳加速的机关屋挑战，来试试看多久能走出来吧!

### 04 户隐牧场

可欣赏户隐牧场中放牧的牛与马，并与兔子、羊等动物互动。牧场入口设有咖啡店，也很适合稍作休息。



# MODEL COURSE 推荐行程 这里也别错过! 篇

在接触自然与历史的同时，更进一步深入体验户隐魅力的推荐行程。

推荐乘E-BIKE  
或自驾

## 化石博物馆&鬼女红叶传说路线

### 01 户隐地质化石博物馆

利用废校改建而成的独特博物馆。展示扇贝、鲸鱼、巨型海牛等化石，说明远古时代户隐一带曾是海洋。

### 02 大昌寺

以“鬼女红叶传说”闻名的红叶的菩提寺。寺内陈列描绘红叶与平维茂之战的画作。表参道入口的“镇守大杉”被指定为长野市天然纪念物。

### 03 荒仓露营地

秋季红叶如火般染色的露营地。园区一隅设有能舞台，并绘有与能剧《红叶狩》相衬的红叶巨木画。

### 04 鬼女红叶的岩屋

相传为红叶隐居的岩屋。周边还留有据说曾举行酒宴的舞台岩，以及炊煮用的釜坛岩等，也是让人联想红叶当时生活样貌的景点。



推荐使用 E-BIKE

## 前往荞麦花海! 尽享荞麦田与里山的路线 (适合中级自行车骑行者)

### 01 户隐观光资讯中心\*

租借自行车展开一趟巡游绝景的旅程吧。中心内备有各式地图与宣传手册，并有工作人员常驻，欢迎随时前来利用。

### 02 五味池

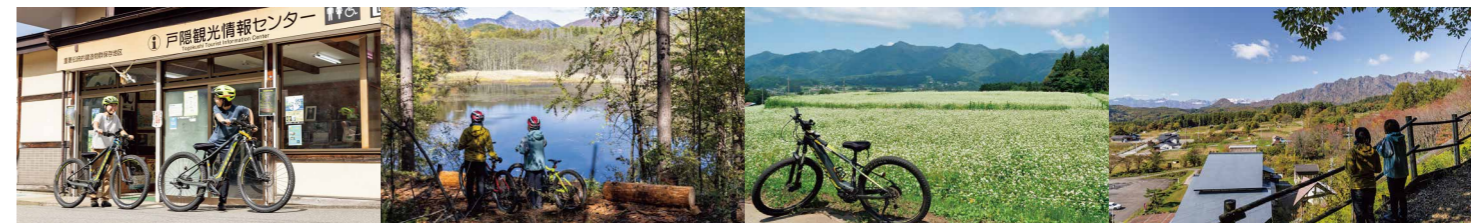
可眺望饭绳山以及被称为“户隐富士”的高妻山，是绝佳的观景点。由于汽车无法进入，环境清幽，能悠闲地欣赏风景。

### 03 原口荞麦田

白色荞麦花层层绽放的梯田景色，在夏荞麦与秋荞麦时期一年可欣赏两次。周边为农作用道路，特别推荐以自行车前往。

### 04 汤之岭夕阳展望苑

位于户隐荞麦博物馆“TONKURURIN”上方的展望苑。正如其名，是欣赏夕阳的名所，还能远望北阿尔卑斯山脉。



\*全年无休，营业时间9:00~17:00

## FLOWERING PERIOD CALENDAR

### 开花时期一览

海拔1000米以上的户隐高原，从4月下旬雪融之后一直到秋季，各种高原植物依序绽放花朵。红叶的最佳观赏时期，例年约在10月中旬左右。欢迎前往户隐观光资讯中心获取实时信息。

赏花/红叶信息



花名	地点	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
水芭蕉	户隐森林植物园	←						
大山樱	户隐露营地							
户隐升麻	户隐森林植物园	←						
柳兰	户隐滑雪场			←	→			
大白须草	奥社参道				←	→		
荞麦花(夏/秋)	户隐荞麦展望苑			←	→			
红叶	镜池						←	→



# 户隐推荐景点

自然美景与历史气息交织的户隐，拥有神秘的神社及壮丽的绝景，以及知名的户隐荞麦面等，众多值得造访的地方。这次为您精选4个来到户隐务必探访的推荐景点。

# Recommended Spots!

## 1. 户隐荞麦面博物馆 TONKURURIN



## 2. 镜池橡果小屋



## 3. 户隐地质化石博物馆



## 4. 户隐民俗馆



结合了户隐荞麦面博物馆、手擀荞麦面体验场、食堂与伴手礼贩卖部的复合式设施，能以五感全面感受户隐荞麦面的魅力。充满风情的水车小屋内展示着早期使用的荞麦器具。广受欢迎的手擀荞麦面体验，从一人、家庭到团体皆可参加。馆内提供的所有荞麦面皆使用严选户隐荞麦粉制作。(手打荞麦面体验以预约优先)

位于镜池湖畔，可品尝使用户隐荞麦粉制作的法式薄饼的餐厅。提供长野食材与季节限定的法式薄饼、蛋糕与原创饮品。馆内内设贩售长野作家手工杂货与伴手礼的商店、展示镜池与户隐等地野鸟的照片展示区，以及三栋提供包栋租用的BBQ小屋，并提供BBQ器材租借服务。

由旧栅小学校舍改建而成，亲切又别具特色的博物馆。展示海拔超过1000米的户隐地区，曾经是海洋的证据——各式海洋生物化石，无论大人或小孩都能看得兴致盎然。馆内还举办季节企划展、自然观察会及化石清理体验等活动。

展示可了解户隐传统生活的器具等资料，此外还有机关满满、以逃脱为目标的“忍者机关屋”、介绍户隐流忍者忍具与解说面板的“忍法资料馆”、可体验投掷手里剑的“手里剑道场”，以及提供蛋糕套餐与冰淇淋等的餐点“咖啡之馆”等，内容相当丰富、看点十足。



### Full course

食堂推荐的精选料理为“TONKURURIN博物馆荞麦御膳”，一次即可品尝到竹笼荞麦面、三种当季蔬菜天妇罗、荞麦糕、荞麦团子、高原花豆与黑糖蜜荞麦果冻的荞麦原创全套餐。



### Cafe time

一边眺望镜池美景，一边悠闲享受餐点或咖啡时光。此外，露天座位可携带宠物同行。与重要的家人一起共度特别时光吧！



### Specimen

展示许多在户隐周边发现的扇贝等化石，十分值得一看。馆内各处皆陈列着多样化化石与标本，看点丰富。不仅有常设展，还有期间限定的企划展，记得关注最新资讯。



### Feel the history!

将江户时代中期曾作为储存年贡米的谷仓建筑移筑复原而成的设施。馆内展示约2000件传承户隐传统风土与生活样貌的民俗器具。

### Souvenir

户隐伴手礼除了经典的干荞麦面与半生荞麦面，还贩售户隐竹细工、本地品牌点心、酒类、杂货与书籍等多样商品，让挑选伴手礼成为一大乐趣。有时也会陈列长野县内采收的当季新鲜蔬果。



### Galette

有提供从铺满蔬菜与鸡蛋适合当主食的法式薄饼，到搭配冰淇淋与果酱适合作为甜点的菜单。香味十足的饼皮与Q弹口感令人回味无穷。几乎所有菜品皆可外带。



### Event

博物馆会举办自然观察教室、化石清理体验等多样活动，也有常态性开放的工作坊。若看到感兴趣的活动中，请务必参加体验。



### Attraction

挑战布满各式机关、宛如迷宫般的屋子，设法成功逃脱吧。大人也会不自觉投入其中的多样奇巧机关正等着你。只要手里剑命中5枚即可获得奖品的“手里剑道场”也十分受欢迎。



地址	长野市户隐3018
电话	026-254-3773
营业时间	10:00~16:00(最后点餐15:00)
休息日	星期三(6月/9月星期二、三)、冬季(12月~4月中旬)
体验费用	【4人份】7800日元(含税)/一钵【2人份】4800日元(含税)/一钵
停车场	有(免费)

地址	长野市户隐2039-10
电话	026-254-3719
营业时间	9:00~16:30(最后点餐16:00)
休息日	星期三(6月/9月为星期三、四)、冬季(11月下旬~4月中旬)
停车场	有(免费)

地址	长野市户隐栢原3400
电话	026-252-2228
营业时间	9:00~16:30(最后入馆16:00)
休息日	星期一(遇国定假日则顺延至下一个工作日)、年初年尾
入馆费	成人200日元(160日元)、高中生100日元(80日元)、小学生50日元(40日元)*0为20人以上团体票价
停车场	有(免费)

地址	长野市户隐3688-12
电话	026-254-2395
营业时间	9:00~17:00(最后入馆16:30)
休息日	星期三、冬季(11月上旬~4月下旬)
入馆费	成人700日元、小学生初中生500日元、幼儿(4岁~学龄前)200日元*20人以上适用团体优惠
停车场	有(免费)

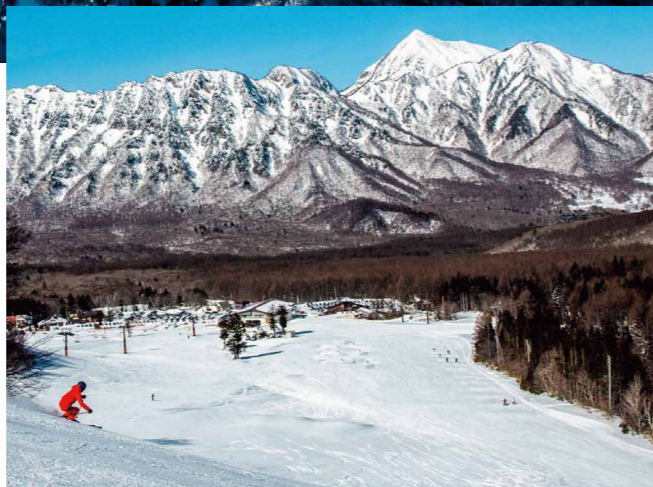
# WINTER OF TOGAKUSHI

来感受户隐  
冬季纯净美丽的雪原



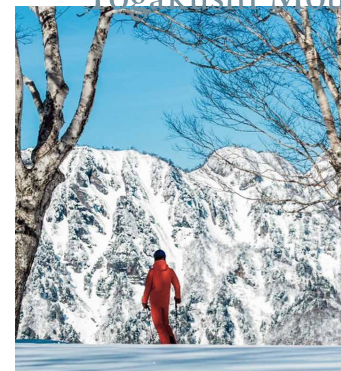
## Togakushi Ski Field 户隐滑雪场

长野县壮丽自然环绕下的户隐滑雪场，拥有从初学者到高阶滑雪者、单板滑雪者皆能尽情享受的多样化雪道。绝美群山，在地食材制作的餐点，场内也备有对亲子游客相当友善的设施。在积满顶级粉雪的滑雪场中，尽情享受滑雪的乐趣。



地址：长野市户隐3682-3  
TEL: 026-254-2106  
营业时间：12月中旬~3月

## Togakushi Mountain Range



### 眺望户隐连峰的绝景

从户隐滑雪场可正面欣赏户隐连峰，滑雪场横跨两侧山麓。从山顶俯瞰的全景视野十分震撼，能在滑行的同时享受壮阔景色。

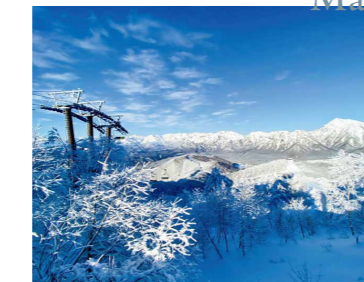
## Various Courses

### 变化丰富的多样雪道

户隐滑雪场集结了陡坡、缓坡与凹凸起伏的地形，滑行途中能感受地形变化的乐趣。全场共设有19条不同难易度的雪道，从初学者到高手都能尽兴。



## Magic Powder Snow



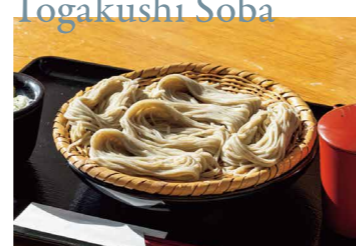
### 被称为“魔法粉雪”的雪质

来自日本海的带雨云层，在越过妙高连山与北阿尔卑斯山脉时，水分较多、较重的雪先行落下，因此在此可享受到令人轻盈、品质极佳的粉雪。由于气温低，雪质不易融化，能长时间保持良好状态。

## 可品尝名物“户隐荞麦”的滑雪场餐厅

能享用使用当地荞麦粉制作、以独特风味与口感著称的传统户隐荞麦面。此外，还提供曾在“滑雪场美食大赛2016-17”荣获第一名的拉克雷特起司料理等，属于滑雪场中相当少见的餐点。

## Togakushi Soba



## Snow Trekking 雪地健行

积雪复盖后，会诞生出其他季节无法踏入的雪野。欢迎来欣赏只有穿上雪鞋等装备才看得到的冬天特别景色。

户隐观光资讯中心 租借用品

2000日元 / 1日  雪鞋&登山杖套组

500日元 / 1日  防寒长靴  简易冰爪(止滑用)  护腿套  
 登山杖  雪鞋

雪鞋 在雪地上行走的装备，可减少下陷，行走更轻松。  
防寒长靴 参拜户隐神社等活动时，备上会更安心。

关于冬季户隐  
请由此  
查看



## Winter Events 冬季活动一览

1月下旬~节分

### 节分荞麦面

期间限定提供“节分荞麦面”。在被视为旧历新年的立春的前一天“节分”之日，作为“跨年荞麦”享用，祈愿有美好的一年。



节分

### 户隐神社追傩祭

于节分举行、用以驱除疫病与邪气的神事。并奉纳户隐神社传承的“太太神乐”，一般民众亦可观赏。



3月上旬

### The贝~嗖

“贝~嗖”是指尽情起哄、热闹的方言。痛快吃、尽情喝、狂欢跳舞吧！火焰表演每年都大受欢迎。



12月~3月

### ORACCHI招牌菜集章拉力

品尝各店招牌冬季限定料理的集章活动。集齐印章，获得能更享户隐乐趣的精美赠品。



1月下旬

### 户隐岁德烧祭

祈求无病息灾的传统岁德烧祭。人们列成队伍，手持照亮夜色的净化火焰点燃祭坛。严冬夜空中还有缤纷烟火与祭典款待活动。



# 随着户隐四季入住 放松心灵的疗癒住宿体验

户隐拥有能感受历史氛围的宿坊，以及静静伫立于森林中的旅馆等多样住宿设施。在四季变化的大自然包围下，远离日常，度过让身心慢慢歇息的美好时光。



住宿一览

## Shukubo / Ryokan 宿坊／旅馆

由户隐神社神职人员经营的宿坊。在神圣的氛围中，于传统建筑里度过特别时光。可享用在地食材的套餐或精进料理亦是一大魅力。部分宿坊还能参加晨间参拜。



Pension / Minshuku / Yamagoya

## 欧风民宿／民宿／山间小屋

位于能近距离感受大自然的环境，是登山与散步的理想据点。可与热爱户隐自然的屋主交流资讯，也能品尝各家别具特色的料理。

## Hotel 饭店

有紧邻户隐滑雪场，可对应团体使用与无障碍需求的饭店，也有以公会堂改装而成，能在极简空间中悠闲度过的分散型饭店。



## Day-Use Hot Springs 全天游温泉

### 户隐神告温泉 汤行馆

位于中社地区的纯泡汤设施。散步、露营或滑雪后泡汤放松，或悠闲疗癒身心都很适合。还贩售本地蔬菜等土产。



详情请参阅主页



### IKOINODE温泉 森林伴奏

邻近国道406号线、位于裾花川沿岸的入浴设施。除疗效丰富的温泉外，还设有休息室、交谊室及各式训练器材。在充满木质温度的空间中，享受静谧时光。



# 户隐观光协会 协会会员一览

## 住宿设施

\*关于公休日与营业时间，请直接向各设施洽询。

1	森之宿Marchen 长野市户隐3656-1	TEL: 026-254-2081	FAX: 026-254-3669	33	横仓旅馆 长野市户隐3347	TEL: 026-254-2030	FAX: 026-254-2540
2	Hutte Kobushi 长野市户隐3666-8	TEL: 026-254-2175	FAX: 026-254-3577	34	中谷旅馆 长野市户隐3503	TEL: 026-254-2533	FAX: 026-254-2885
3	山旅之宿 柵之木山庄 长野市户隐3625-1	TEL: 026-254-2100	FAX: 026-254-3552	35	宿坊旅馆 大西 长野市户隐3500	TEL: 026-254-2550	FAX: 026-254-3020
4	Lodge ALM 长野市户隐3642-5	TEL: 026-254-2583	FAX: 026-254-3432	36	宿坊极意 长野市户隐3354	TEL: 026-254-2044	FAX: 026-254-3147
5	Lodge 饭岛 长野市户隐3482	TEL: 026-254-2155	FAX: 026-254-3645	37	渡边旅馆 长野市户隐2303	TEL: 026-254-2209	FAX: 026-254-2209
6	户隐旅之宿 白桦庄 长野市户隐3632	TEL: 026-254-2160	FAX: 026-254-3207	38	清水旅馆 长野市户隐2327-1	TEL: 026-254-3564	FAX: 026-254-3564
7	山之宿Piarocky 长野市户隐3642-3	TEL: 026-254-2560	FAX: 026-254-3630	39	宿坊 楠川 长野市户隐2342	TEL: 026-254-2048	FAX: 026-254-2101
8	Hutte Yachibozu 长野市户隐3671-1	TEL: 026-254-2237	FAX: 026-254-2237	40	御宿 小谷 长野市户隐2322-1	TEL: 026-254-2210	FAX: 026-254-2210
9	山宿 户隐小舍 长野市户隐3661-2	TEL: 026-254-3333	FAX: 026-254-3522	41	宿坊岸本 长野市户隐2113	TEL: 026-254-2022	FAX: 026-254-2022
10	山之庭 Tanne 长野市户隐3684-1	TEL: 026-254-2359	FAX: 026-254-3549	42	越志旅馆 长野市户隐2332	TEL: 026-254-2007	FAX: 026-254-2955
11	欧风民宿Azalea 长野市户隐3671-2	TEL: 026-254-2236	FAX: 026-254-3585	43	御宿 富冈 长野市户隐2157	TEL: 026-254-2019	FAX: 026-254-3668
12	Hutte Honeycomb蜂巢小木屋 长野市户隐3507	TEL: 026-254-3278	FAX: 026-254-3204	44	福冈旅馆 长野市户隐2351	TEL: 026-254-3044	FAX: 026-254-2050
13	户隐高原酒店 长野市户隐越水3682-6	TEL: 026-254-2525	FAX: 026-254-2526	45	户隐神社宿坊 御宿 诹访 长野市户隐2336	TEL: 026-254-2018	FAX: 026-254-3059
14	高妻Lodge 长野市户隐3682-20	TEL: 026-254-2230	FAX: 026-254-2201	46	宫本旅馆 长野市户隐2167	TEL: 026-254-2058	FAX: 026-254-2058
15	Chalet户隐 长野市户隐3507-10	TEL: 026-254-2099	FAX: 026-254-2855	47	户隐神社宿坊 围炉里荞麦处 筑山 长野市户隐2348	TEL: 026-254-2545	FAX: 026-254-2546
16	山小舍Maruya 长野市户隐3637-6	TEL: 026-254-2288	FAX: 026-254-2857	48	户隐馆 奥田旅馆 长野市户隐2300	TEL: 026-254-2208	FAX: 026-254-2208
17	歌声音乐Lodge Akkorde 长野市户隐3681-3	TEL: 026-254-3078	FAX: 026-254-2892	49	武井旅馆 长野市户隐2164	TEL: 026-254-2520	FAX: 026-254-3157 备注: 宝光社
18	LODGE Piko 长野市户隐3507-80	TEL: 026-254-3806	FAX: 026-254-3818	50	户隐神社宿坊 山本馆 长野市户隐2339	TEL: 026-254-2612	FAX: 026-254-2613
19	安藤旅馆 长野市户隐3380	TEL: 026-254-2626	FAX: 026-254-3686	51	民宿户隐屋 长野市户隐3246-1	TEL: 026-254-2271	FAX: 026-217-2808
20	藤井旅馆 长野市户隐3371	TEL: 026-254-2065	FAX: 026-254-3568	52	民宿Rindo 长野市户隐3245	TEL: 026-254-2094	FAX: 026-254-3662
21	武井旅馆 长野市户隐3373	TEL: 026-254-2016	FAX: 026-254-2871 备注: 中社	53	民宿 Yamakane 长野市户隐3249	TEL: 026-254-2232	FAX: 026-254-2558
22	信州户隐参诣宿 宿坊 高山坊 长野市户隐3363-1	TEL: 026-254-2332	FAX: 026-254-2333	54	民宿 广安 长野市户隐3527	TEL: 026-254-2531	FAX: 026-254-3159
23	大杉旅馆 长野市户隐3356	TEL: 026-254-2031	FAX: 026-254-3618	55	石楠花Lodge 长野市户隐3496	TEL: 026-254-2082	FAX: 026-254-2082
24	旧本坊 久山馆 长野市户隐3515-1	TEL: 026-254-2311	FAX: 026-254-2312	56	饭纲馆 长野市户隐3179-3	TEL: 026-254-2174	FAX: 026-254-2174
25	武田旅馆 长野市户隐3489	TEL: 026-254-2029	FAX: 026-254-2872	57	片栗小木屋 长野市户隐3293	TEL: 026-254-2193	FAX: 026-254-2884
26	成瀬旅馆 长野市户隐3352	TEL: 026-254-2370	FAX: 026-254-2037	58	Pension COROVOX 长野市户隐豊冈10044-10	TEL: 026-254-3148	FAX: 026-254-1018
27	太田旅馆 长野市户隐3365	TEL: 026-254-2110	FAX: 026-254-3646	59	PensionPiore 长野市户隐豊冈2737-9	TEL: 026-254-3045	FAX: 026-254-3048
28	二泽旅馆 长野市户隐3386	TEL: 026-254-2015	FAX: 026-254-3595	60	Pension Komakusa 长野市户隐豊冈10044-14	TEL: 026-254-2806	FAX: 026-254-3600
29	宿坊 宫泽 长野市户隐3384	TEL: 026-254-2011	FAX: 026-254-2956	61	山小屋 Donguri 长野市户隐3507-92	TEL: 026-254-2293	FAX: 026-254-2293
30	宿坊 神原 长野市户隐3425	TEL: 026-254-2006	FAX: 026-254-2923	62	宿屋 白金家 长野市户隐2126	TEL: 026-254-2253	FAX: 026-254-2253
31	水野旅馆 长野市户隐3366	TEL: 026-254-2331	FAX: 026-254-2331	63	古民家之宿 榎 长野市户隐豊冈4488-1	TEL: 090-7811-1319	
32	荞麦会席之宿 鹰明亭 辻旅馆 长野市户隐3360	TEL: 026-254-2337	FAX: 026-254-2338				

## 荞麦面

	*关于公休日与营业时间, 请直接向各设施洽询。	
64 Uzuraya 长野市户隐3229	TEL : 026-254-2219 FAX : 026-254-2159	
65 手打荞麦 户隐堂 长野市户隐3520	TEL : 026-254-2129 FAX : 026-217-2560	
66 信浓屋 长野市户隐3498	TEL : 026-254-2248 FAX : 026-254-2462	
67 户隐荞麦 山口屋 长野市户隐3423	TEL : 026-254-2351 FAX : 026-254-2933	
68 荞麦之实 长野市户隐3510-25	TEL : 026-254-2102 FAX : 026-254-3880	
69 田圃 荞麦店 长野市户隐豊冈10217	TEL : 026-254-2261 FAX : 026-254-3811	
70 元祖户隐荞麦 叶屋 长野市户隐3356	TEL : 026-254-2111 FAX : 026-254-3043	
71 荞麦处 仁王门屋/Cafe a-hum 长野市户隐3419	TEL : 026-254-2244 FAX : 026-254-2302	
72 岩户屋 长野市户隐3501-1	TEL : 026-254-2038 FAX : 026-254-2038	
73 奥社前 Naosuke 长野市户隐3688-1	TEL : 026-254-2551 FAX : 026-254-3483	
74 (有) 大久保茶屋 长野市户隐豊冈2764	TEL : 026-254-2062 FAX : 026-254-3383	
75 奥社茶屋 长野市户隐午王峯3688-6	TEL : 026-254-2222 FAX : 026-254-2222	
76 (株)华荞 长野市户隐豊冈2735-43	TEL : 026-254-3736 FAX : 026-254-3716	
77 红叶 长野市户隐1511-5	TEL : 026-254-3433 FAX : 026-254-3433	
78 荞麦处 Yotsukado 长野市户隐2179-4	TEL : 026-254-2145 FAX : 026-254-3011	
79 本手打荞麦处 Yutakaya 长野市户隐3517-8	TEL : 026-254-2235 FAX : 026-254-2235	
80 二叶屋 叶隐 长野市户隐3517-6	TEL : 026-254-2176	
81 白桦食堂 户隐牧场内	TEL : 026-254-3153	
82 手打荞麦面 岳 长野市户隐大同沢3694-1	TEL : 026-254-3254 FAX : 026-254-2116	
83 荞麦茶屋 极乐坊 长野市户隐3611-5	TEL : 026-254-3267 FAX : 026-254-3267	
84 荞麦处 Takaraya 长野市户隐2285	TEL : 026-254-2270 FAX : 026-254-2270	
85 荞麦处 TSURU家 长野市户隐2156-1	TEL : 090-4848-9324	
86 手打荞麦面 Aizaya 长野市户隐2704	TEL : 026-217-8203	
87 中屋 Rikei 长野市户隐2924	TEL : 026-219-1130	

## 饮食

	*关于公休日与营业时间, 请直接向各设施洽询。	
88 荞麦餐厅 Togakure 长野市户隐3520	TEL : 026-254-3505 备注: 12~3月营业	
89 食事处 Kuei 长野市户隐3682	TEL : 026-254-3090	
90 小酒馆 Kureha 长野市户隐3522-2	TEL : 026-254-2939 FAX : 026-254-2939	
91 洋菓子与欧风料理 YAMABOUSHI 长野市户隐3511-18	TEL : 026-254-2624 FAX : 026-254-2624	
92 咖啡/餐厅 Paipu-no-Kemuri 长野市户隐3672-10	TEL : 026-254-3108	
93 Cafe & Restaurant 小鸟之森 长野市户隐3510-86	TEL : 026-254-3083 FAX : 026-254-3083	
94 茶馆Lamp 长野市户隐3531-1	TEL : 026-254-2360 FAX : 026-254-2360	
95 咖啡 Fleurir 长野市户隐大洞沢3694	TEL : 026-254-3728	

96 Resthouse Zoeele 长野市户隐3244-3	TEL : 026-254-3766	
97 awai 户隐 旧中社公会堂 长野市户隐 3390	TEL : 026-219-3444 备注: 附设酒店	

## 伴手礼

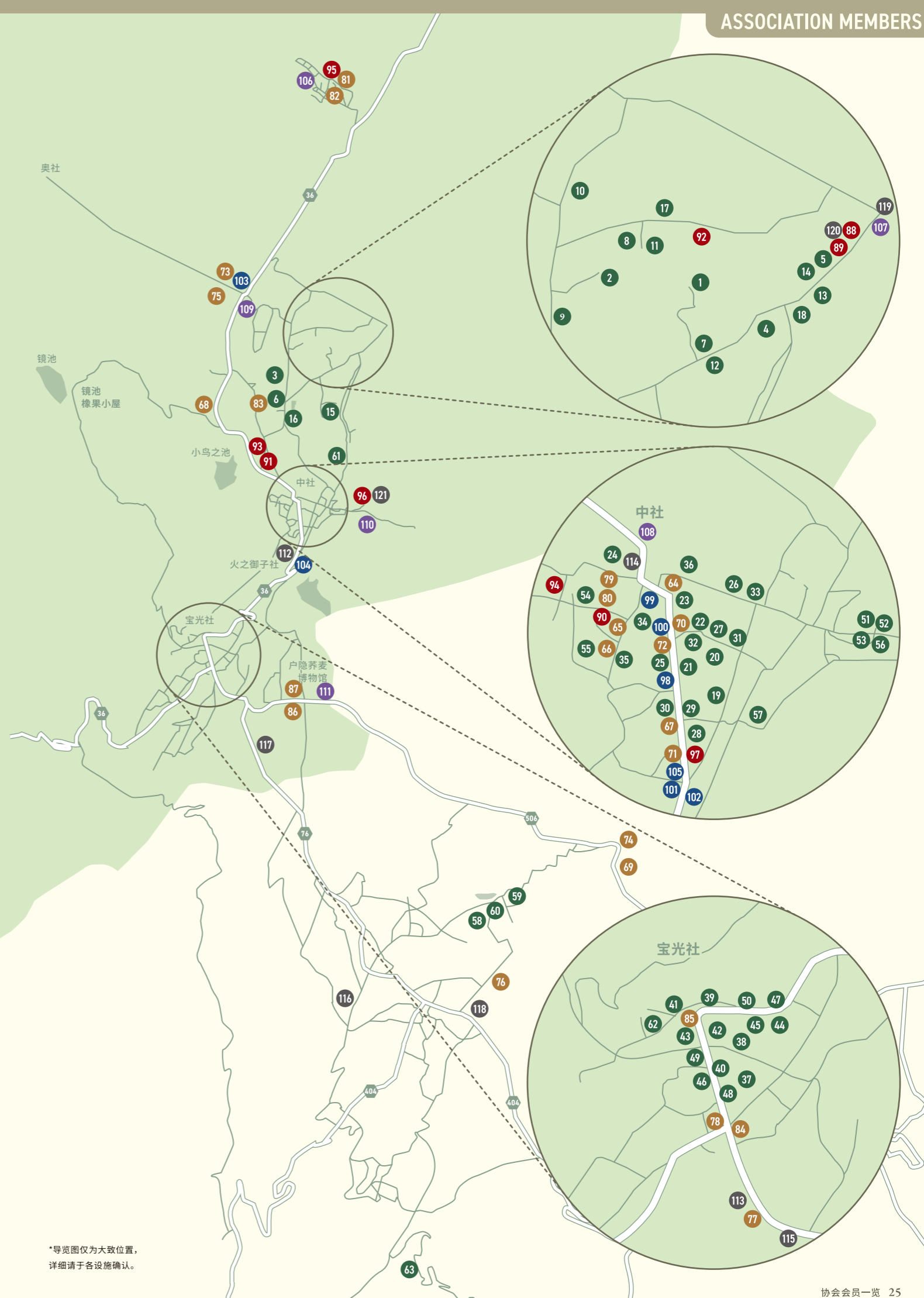
	*关于公休日与营业时间, 请直接向各设施洽询。	
98 (有)越后屋商店 长野市户隐3488-2	TEL : 026-254-2315 FAX : 026-254-3520	
99 伴手礼处 宝泉 长野市户隐3503	TEL : 026-254-2534 FAX : 026-254-2885	
100 江户屋伴手礼店 长野市户隐3502	TEL : 026-254-2116 FAX : 026-254-2116	
101 井上竹细工店 长野市户隐3416	TEL : 026-254-2181 FAX : 026-254-2181	
102 原山竹细工店 长野市户隐3393	TEL : 026-254-2098 FAX : 026-254-2098	
103 户隐竹细工中心 长野市户隐3694	TEL : 026-254-2947 FAX : 026-254-2947 备注: 冬季歇业	
104 碓井制菓 长野市户隐3400-1	TEL : 026-254-2250 FAX : 026-254-2880	
105 碓井商店 长野市户隐3417	TEL : 026-254-2013 FAX : 026-254-2017	

## 观光/休闲

	*关于公休日与营业时间, 请直接向各设施洽询。	
106 户隐露营地 长野市户隐3694	TEL : 026-254-3581 FAX : 026-254-3022 备注: 冬季歇业	
107 户隐滑雪场 长野市户隐3682	TEL : 026-254-2106 备注: 春夏秋冬季节期间暂停营业	
108 户隐神社(中社) 长野市户隐3506	TEL : 026-254-2001 FAX : 026-254-3180	
109 户隐民俗馆 长野市户隐3688-12	TEL : 026-254-2395 FAX : 026-254-3822	
110 户隐神谷温泉汤行馆 长野市户隐3182	TEL : 026-254-1126 FAX : 026-254-3039	
111 交流蔬菜直销处 长野市户隐豊冈9794-71	TEL : 026-254-3771 FAX : 026-254-3877 备注: 冬季歇业	

## 其他

	*关于公休日与营业时间, 请直接向各设施洽询。	
112 apollostation /~(株)山一屋 户隐SS 长野市户隐3404-1	TEL : 026-254-2530 FAX : 026-254-2454	
113 ENEOS / (有)新屋商事 户隐SS 长野市户隐1511-2	TEL : 026-254-2128 FAX : 026-254-2128	
114 长野观光自动车(株)户隐营业处 长野市户隐3515	TEL : 026-254-2121 FAX : 026-254-2229	
115 长野市商会户隐支所 长野市户隐1484-2	TEL : 026-254-2541 FAX : 026-254-2166	
116 JA长野 裾花支所 长野市户隐豊冈1548-1	TEL : 026-254-2345 FAX : 026-254-2896	
117 株式会社Obinata 长野市户隐2640	TEL : 026-254-2028 FAX : 026-254-2823	
118 户隐松本制面株式会社 长野市户隐豊冈2669-5	TEL : 026-254-2171 FAX : 026-254-2142	
119 户隐滑雪学校 长野市户隐3631-2	TEL : 026-254-3141 FAX : 026-254-2835	
120 AZ Pro Snowboarding School 长野市户隐3520	TEL : 080-1980-1288	
121 户隐中社滑雪学校 长野市户隐中社3245	TEL : 026-254-3149 FAX : 026-254-3149	



\*导览图仅为大致位置, 详细请于各设施确认。

# TOGAKUSHI AREA MAP

## 户隐区域地图



### 地图图示

无障碍停车场	GS 加油站
P 停车场	散步小径
巴士站	
WC  无障碍洗手间	
WC  造口洗手间	
WC 洗手间	

