

戸隠

TOGAKUSHI

戸隠観光綜合簡介

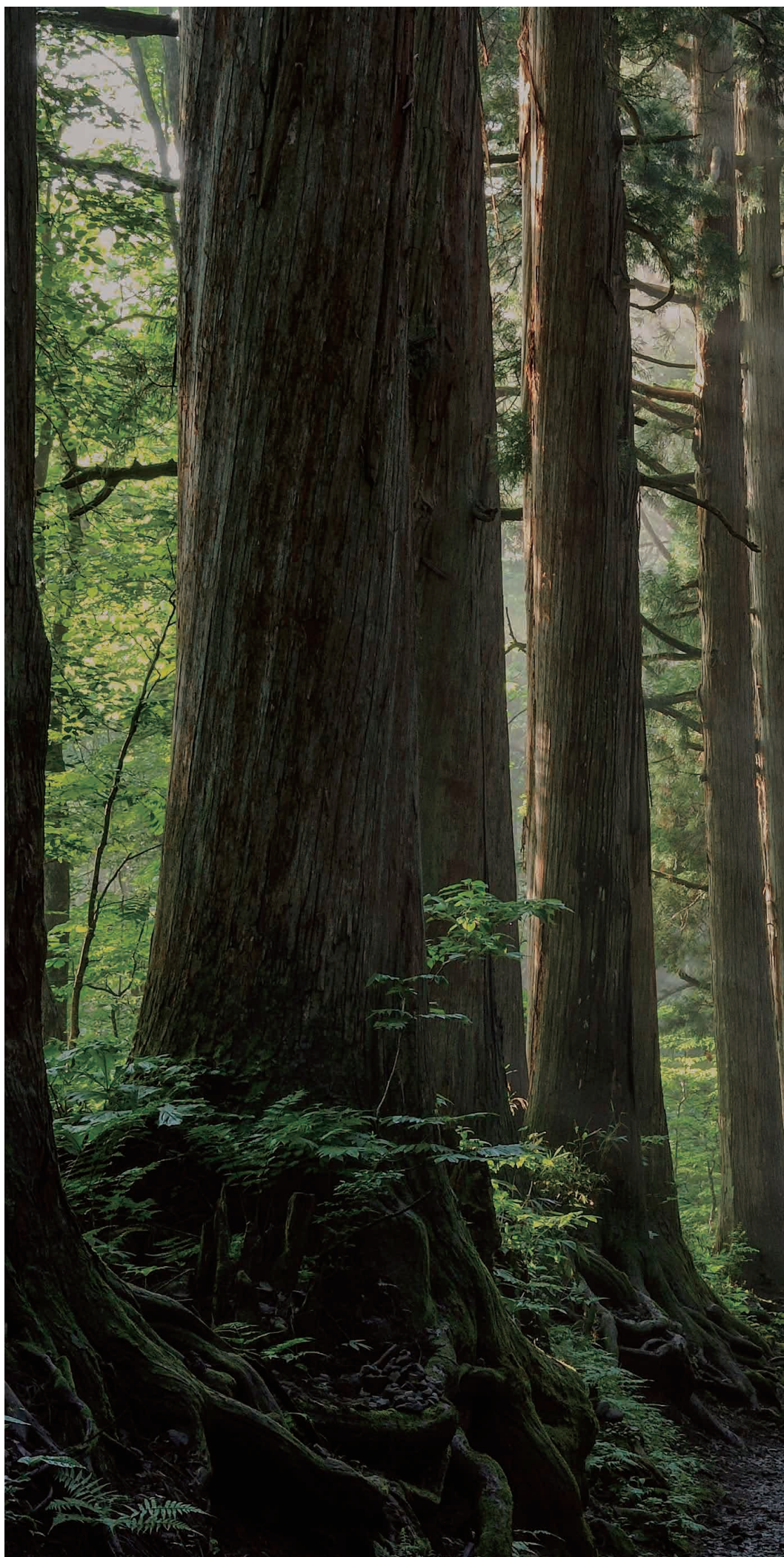
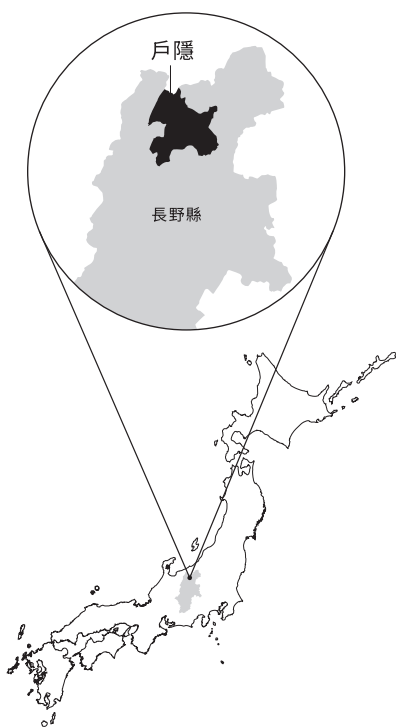
妙高戸隠連山國立公園
重要傳統的建造物群保存地區

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



祈禱之路， 療癒之森

戶隱山以其峻峭山勢與滋養山麓的豐沛水源，自古以來便受到農耕民族的敬仰，也被視為掌管水源之神「九頭龍」棲息之地。鎌倉時代的佛教科籍《阿婆縛抄》中記載，西元849年，開創戶隱山的學問修行者在岩窟中虔誠祈禱時，曾顯現出一尾九頭之龍。此後，眾多修驗者進入此地修行，戶隱逐漸發展為信仰與修驗者的聖地，成為神聖的領域。這樣的歷史痕跡，至今仍可在戶隱古道、戶隱神社與宿坊中看見。每年自春至秋，全國各地的眾多信眾結伴前來，傳承至今的太太神樂於此獻演，各式祭儀也依循古法持續舉行。





奧社參道杉木林

通往戶隱神社奧社、單程2公里的參道。途中可見朱紅色的隨神門，自其前方約500公尺，並列著樹齡超過420年的巨大杉木。自然與信仰交織出的歷史、文化，在此延續著生活與居民。帶著這些思緒，緩緩走向美麗參道的深處。



將心交付給刻畫著
悠久歲月的靈峰。







TOGAKUSHI SHRINE

戶隱神社

創建於靈山戶隱山山麓，擁有兩千多年歷史的戶隱神社。由奧社、中社、寶光社、九頭龍社、火之御子社五座神社所構成。祭祀與「天岩戶開啟神話」相關的諸神以及地主神。

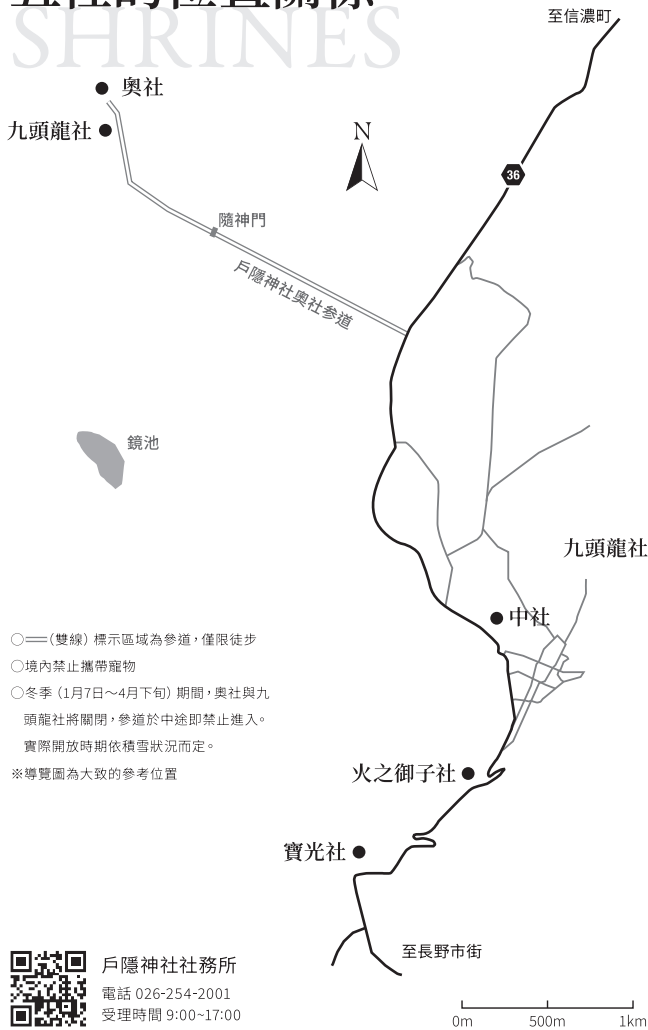
*天岩戶開啟神話是指：在遙遠的神話時代，天照大神隱身於岩屋，使世界陷入黑暗時，眾神集思廣益，打開岩戶，重返光明的傳說。

奧社 Okusha

為戶隱神社的本社。傳說中在「天照大神」隱身岩屋時，以無雙神力開啟岩戶的「天手力雄命」為主祭神。單程2公里的參道前方，社殿依傍岩壁建造。

FIVE SHRINES

五社的位置關係



九頭龍社 Kuzuryusha

祭祀掌管水源的地主神「九頭龍大神」, 是五社之中歷史最悠久的一社。自古以來作為祈雨神、蛙女神, 以及結緣神, 受到特別的信仰與敬仰。



中社 Chusha

策劃開啟岩戶之計的智慧之神「天八意思兼命」為主祭神。高達11公尺的大鳥居迎接參拜者, 境內有神木與三株樹齡超過800年的杉樹。



火之御子社 Hinomikosha

為迎請天照大神現身, 曾在岩屋前起舞的女神「天鈿女命」為主祭神。境內有兩株樹齡超過500年的杉樹, 亦被稱為夫妻杉。



寶光社 Hokosha

保留神佛習合時代風貌的莊嚴社殿, 是五社之中最古老的建築, 建於江戶代末期。此處祭祀中社主祭神的御子神「天表春命」, 作為女性與兒童守護神, 深受尊崇。

TRADITIONAL FESTIVAL

活動

柱松神事

每3年舉行一次的神事。使用戶隱特有的「根曲竹」與木材製作三根柱松, 以打火石點火, 依點燃順序、燃燒狀態與倒下方式占卜世局的火祭。

式年大祭

每6年舉行一次, 是戶隱神社規模最大的神事。寶光社的神明將出巡前往中社, 與其御父神相會, 進行父子相會。以「御鳳輦(神轎)」為中心的隊伍行進約3公里, 其場面極為壯觀。



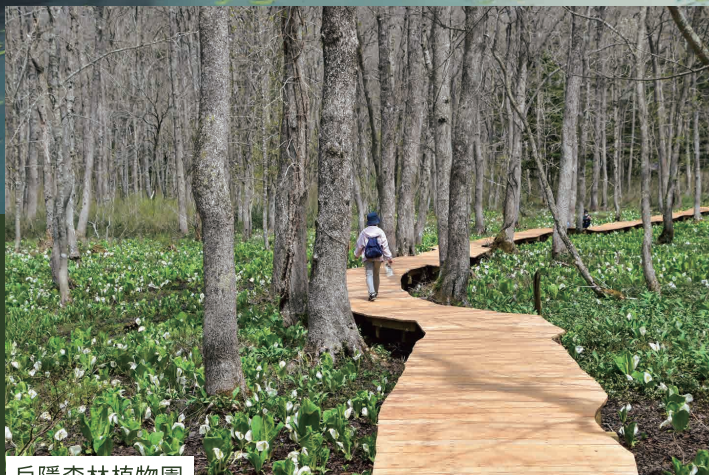
走進保留豐富自然與歷史遺產的

戶隱原野

戶隱高原位於海拔1,000~1,200公尺的「妙高戶隱連山國立公園」內，是一處自然資源豐富的地區。同時擁有深厚的山岳信仰歷史，可從多樣角度體會「行走」的樂趣。

鏡池

如其名般，將戶隱連峰映照如鏡。春天眺望殘雪山景，夏天新綠，秋天紅葉，冬天積雪時可步行於湖面上，盡享四季不同風貌的樂趣。



戶隱森林植物園

占地71.34公頃，棲息著各式山野植物。5月上旬可欣賞水芭蕉群生，同時也是日本國內知名的野鳥寶庫之一。園內設有散步道。



重要傳統的建造物群保存地區

中社與寶光社區的大部分皆被指定為國家級「重要傳統的建造物群保存地區」。完整保留以各神社為中心的江戶時代街道格局，宿坊沿街林立。

戶隱古道 健行

入選「歷史之道百選」的戶隱古道。自「一之鳥居」步行至奧社，能更深入了解戶隱的歷史。適合想同時巡訪五社、欣賞蕎麥田，或想健行更遠的遊客。



詳情請參見網站



相關活動請見此

拓本帖

可在戶隱古道沿線的30處石柱取得拓印。拓本集於戶隱當地伴手禮店販售。(每本550日圓)

※COUPY色鉛筆需另外購買



登山

包括戶隱山以及日本百座名山的高妻山等，戶隱連峰以刺激地形和壯麗景色聞名。即使是當天往返的登山行程，也有不少險要路段與鎖鏈路段，需要具備相當的體力與技術。無論是哪座山，都請先提交登山計畫書，並評估自身的登山程度，安全地享受登山樂趣。此外，亦隨時受理山岳導遊的委託服務。

戶隱山

有多處鎖鏈路段以及被稱為「蟻之塔渡」的左右兩側皆為斷崖的地形，屬於高難度路線，需具備相當的技術與體力。

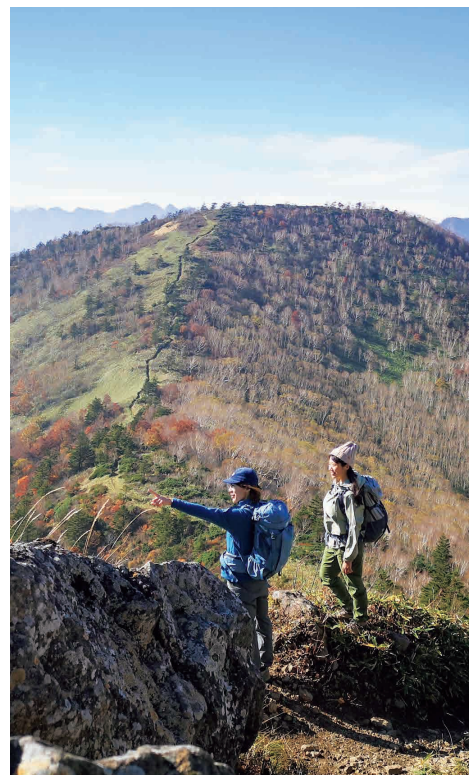


飯繩山

適合初學者的飯繩山，山頂眺望良好，天氣晴朗時還可看到富士山。

高妻山

戶隱連峰的最高峰。雖為一日行程，但往返需10個小時以上，對體力與意志力皆有極高要求。



戶隱登山導遊組合

以安全為最優先，透過多樣化的行程路線，介紹戶隱的自然與歷史。成員皆具備專業資格，從神社巡禮到登山行程，提供廣泛的服務。並配合季節更迭，舉辦當季的步行導覽行程「漫步時令」。

路線範例

戶隱神社五社巡禮路線

導遊費用：18,000日圓 / 導遊1名

導覽時間：約6小時(實際步行約5小時)

總距離：約8公里



戶隱觀光資訊中心
(導遊組合事務局)

電話026-254-2888

受理時間 9:00~17:00

在清新空氣中的 大自然露營場地



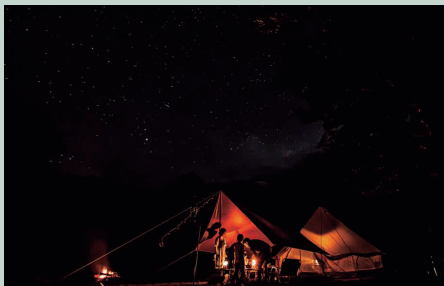
CAMP IN TOGAKUSHI

戶隱露營場

位於海拔1,200公尺，是日本屈指可數的廣闊汽車露營場。除區劃營位、小木屋、獨棟小屋外，租借設備齊全，即使是初次露營者也能安心體驗。



地址：長野市戶隱3694
電話：026-254-3581
營業期間：4月下旬～11月上旬



住宿使用

戶隱露營場提供從新手到進階者皆適合的住宿型態。設有可自由選擇位置搭帳的自由營區，以及雨天也能安心入住的獨棟小屋等完善的營地設施。



一日遊使用

可輕鬆享受烤肉或園區散步的戶隱露營場亦推薦一日遊使用。流經的園內「逆川」水流平緩，夏季時也是深受歡迎的戲水場所。



戶隱牧場

緊鄰戶隱露營場的牧場，牛馬自在放牧，視野遼闊。園內設有可與山羊、兔子等互動的動物廣場，並提供騎馬體驗，大人小孩皆能盡興。

電話：026-254-3074
入場費：小學生以上400日圓（學齡前兒童、露營場使用者免費）
營業期間：6月～10月中旬



戶隱東部露營場

四周環繞著白樺與落葉松的療癒露營場地，適合團體與家庭露營。夏季可欣賞白樺潔白樹皮，秋季則可感受染上色彩的落葉松林，盡享高原特有的自然美景。場內備有炊事場、溫水淋浴、洗手間、商店，並可體驗做披薩與烤麵包。



住址：長野市戶隱國有林內
電話：026-254-2125
營業期間：4月下旬～11月上旬



荒倉露營場

位於流傳「鬼女紅葉傳說」的荒倉山山麓，環境清幽的露營場。設有汽車露營位與露營木屋，炊事場等設備完善，亦是荒倉山健行的理想據點。秋季紅葉繽紛時，還會舉辦「鬼女紅葉祭」。

住址：長野市戶隱柵原1410
電話：026-254-2541（長野市商工會戶隱分所）

騎乘自行車 感受高原清風

在戶隱可租借附電動輔助的運動型自行車「E-BIKE (電動輔助自行車)」。即使是長距離或坡道也能輕鬆移動，非常適合進行戶隱神社五社巡禮，或走訪戶隱名產的蕎麥麵名店。對於從中心區步行前往稍遠的絕景景點「鏡池」，也十分方便。在清爽的高原騎行中，展開一段輕快的旅程。



租借自行車詳情請見此



租借自行車種類

TYPE
01

E-BIKE/MTB登山車型

動力充足、輪胎較寬，即使在非鋪裝路面也能穩定騎乘。



租借地點

戶隱觀光資訊中心
戶隱露營場

TYPE
02

E-BIKE/輕巧型

外型時尚、迴轉性佳，接近一般城市自行車的款式。



租借地點

戶隱觀光資訊中心

TYPE
03

E-BIKE/平把公路車

外型俐落，重量較 MTB 型更輕，適合鋪裝道路騎乘。



租借地點

戶隱觀光資訊中心

※亦可於戶隱蕎麥麵博物館「TONKURURIN」歸還
※於戶隱觀光資訊中心租借者，可免費使用該設施停車場。

戶隱

無障礙觀光

讓所有人都能感受漫步戶隱森林的喜悅。戶隱致力於打造一個無論是輪椅使用者，或需要協助的旅客，都能安心造訪的觀光地。歡迎隨時與我們諮詢。

費用

5,000日圓 / 1日

- 越野三輪輪椅 (Mountain Trike)
- 照護用越野三輪輪椅 (MT Push)
- 雙板滑雪椅 (Dual Ski)

500日圓 / 1日

- 輪椅用雨衣
- 輪椅用傘支架
- 輪椅 (電動)

免費

- JINRIKI
- 簡易斜坡
- 輪椅 (一般)

※雙板滑雪椅 (Dual Ski)，若委託操作人員，需另行費用。



戶隱無障礙觀光
詳情請見此

租借用品 ※需預約

亦有提供輪椅 (一般/電動) 租借服務。



越野三輪輪椅 (MOUNTAIN TRIKE)

可應對崎嶇路面的專業戶外用輪椅。透過槓桿驅動，使用者可自行操作轉向與煞車。



照護用越野三輪輪椅 (MT PUSH)

可對應崎嶇路面的專業戶外用輪椅。由照護者進行操作。



雙板滑雪椅 (DUAL SKI)

由具備資格的操作人員操作，讓使用者能安全體驗滑雪的樂趣。



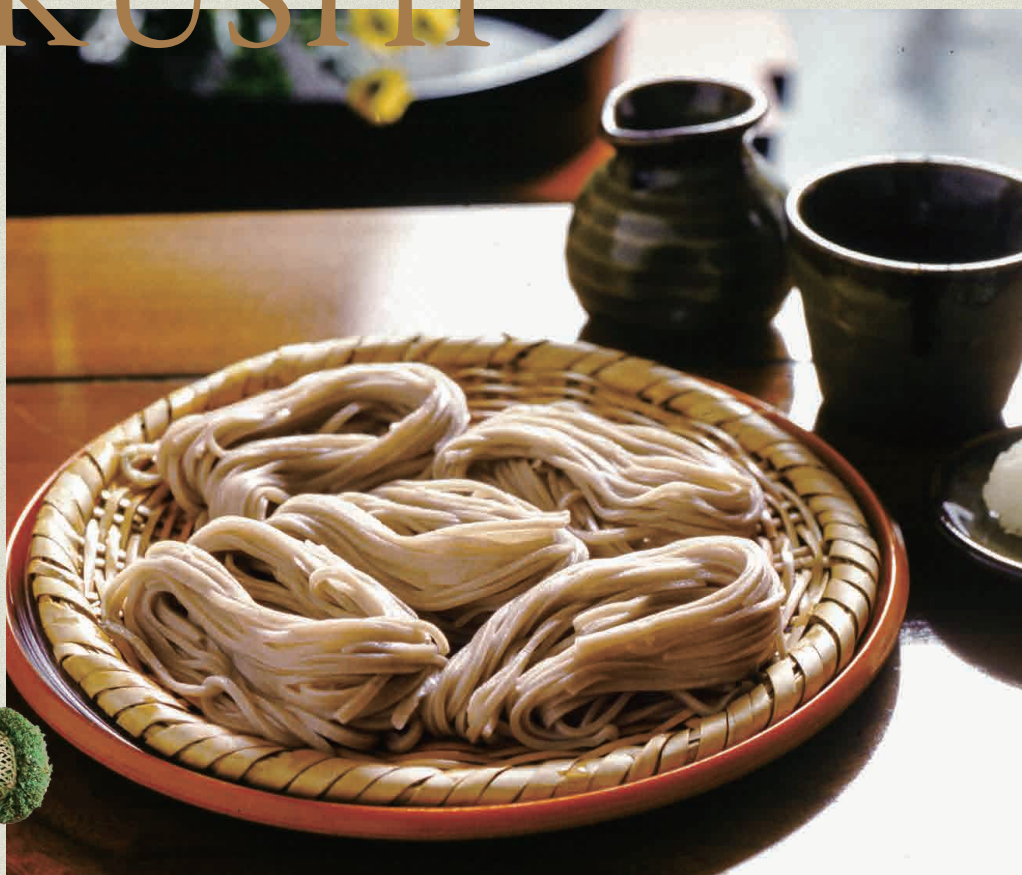
JINRIKI

安裝於輪椅上的牽引裝置，減輕照護人員的負擔，使移動更加順暢。

TOGAKUSHI SOBA

戶隱蕎麥麵

戶隱蕎麥麵的歷史起源於平安時代，當時蕎麥麵被修驗者視為珍貴的隨身糧食。江戶時代起，切成麵條狀的「蕎麥切」開始成為節慶或特別日子的款待料理。因早晚溫差孕育出濃郁風味的蕎麥，會以5至6小束為一份的「BOCCHI盛」呈現，是其特色。請細細品味以戶隱清澈冰冷水冰鎮而成的佳餚。



告知秋季新蕎麥上市
的鼓形竹製工藝品「蕎麥球」



戶隱蕎麥祭

延續50年以上的戶隱晚秋風物詩。由職人親手栽培、收成的新蕎麥，細心地以石臼研磨完成後，獻納給戶隱的大神。表達對豐收的感謝，並祈願一整年生意興隆。

舉辦期間
10月下旬~11月(預計)



手打蕎麥麵體驗

由指導員細心傳授僅此地才能體驗的手打蕎麥麵「一本棒丸延」(單棍圓擀法)。使用戶隱蕎麥粉，並附辛味蘿蔔。大人與兒童皆可一同參與，現做的蕎麥麵可當場品嚐。

設施介紹請見 P.18
費用：4人份7,800日圓・2人份 4,800日圓
*以預約預約者優先 *1人亦可參加



蕎麥麵店

戶隱約有30間蕎麥麵店，麵條粗細各異，也有各店獨具特色的菜單。品嚐並比較各種不同風格的「戶隱蕎麥」，也是一種樂趣，不妨找找自己最喜歡的一家。

蕎麥地圖



不只有蕎麥切

戶隱蕎麥的多樣享受方式

品嚐蕎麥不只限於擀薄再切成麵條狀的「蕎麥切」。在戶隱，也有店家善用蕎麥風味、口味製作的法式薄餅、披薩、冰品與甜點等多樣料理。

餐飲店一覽





CAFE & RESTAURANT 咖啡店／餐廳

戶隱擁有可一邊眺望令人難忘的美麗自然、一邊放鬆歇息的療癒系咖啡店與餐廳。無論用餐或咖啡時光，都歡迎多加利用。

SOUVENIR 戶隱伴手禮



蕎麥

可在家中享用於戶隱當地工廠研磨、製麵而成、風味十足的戶隱蕎麥。產品包含保存期限長、選擇多樣的乾蕎麥，以及可常溫保存、口感濕潤的半生蕎麥。部分蕎麥麵店亦販售印有店名的原創伴手禮蕎麥，值得一看。

販售地點

伴手禮店、蕎麥麵店、工廠直銷處等



戶隱的酒

有些酒款，只有造訪戶隱才能品嚐到。像是在戶隱神社境內的雪室中熟成的「戶隱山雪中酒」、原料全部講究使用戶隱產的「戶隱蕎麥燒酎玄」，以及戶隱的工藝啤酒「蕎麥啤酒」等。其中也有販售期間限定的商品，歡迎事前洽詢。

販售/提供地點

越後屋商店、伴手禮店、蕎麥麵店、住宿設施等



蕎麥甜點

使用蕎麥製作的點心，非常適合作為戶隱伴手禮。經典的「蕎麥花林糖」、「蕎麥饅頭」、「蕎麥仁餅乾」，以及裹上蕎麥粉與荳胡麻的「五穀大福」，每一款都帶有蕎麥樸實又香氣十足的風味，讓人一試就愛上。也推薦搭配蕎麥茶一同享用。

販售地點

碓井製菓、伴手禮店等



戶隱竹細工

傳統工藝「竹細工」也十分適合作為贈禮。除了蕎麥麵店裝盤時使用的「蕎麥竹籠」，還有可收納小物或洗米用的「深竹籠」、適合購物與野餐的「提籃」，以及深受歡迎的「咖啡濾杯」等，不妨將這些竹製品融入日常生活。

販售地點

竹細工店、竹細工中心、伴手禮店等

戶隱竹細工

自江戶時代傳承至今的傳統工藝「戶隱竹細工」。使用當地山中自然生長的根曲竹，由職人親自砍伐、劈竹、編織等過程。耐水且堅固的竹製品，只要妥善保養，便能長久使用。一輪插花等竹細工製作體驗也深受好評，在職人親自指導下，即使是初學者也能輕鬆接觸傳統技藝。



竹細工體驗

可體驗製作一輪插花、目籃、蕎麥竹籠等。依作品不同，所需時間從2小時至1天不等，體驗費用為1,500日圓至10,000日圓。需預約。

戶隱觀光資訊中心

☎ 026-254-2888



MODEL COURSE 推薦行程 輕鬆入門 篇

享受戶隱樂趣，從這裡開始，
介紹走訪經典景點的推薦行程。

可徒步或搭乘巴士

【經典】戶隱神社五社巡禮&戶隱蕎麥行程

※冬季(1月7日至4月下旬)期間，奧社與九頭龍社關閉，參道於中途禁止進入。
實際開放時間依積雪狀況而定。

01 寶光社&火之御子社

五社巡禮並無固定的參拜順序，若不確定從哪裡開始，建議先參拜寶光社。火之御子社的御朱印可於寶光社或中社的社務所領取。

02 中社

至此為止的三社，建議沿著戶隱古道中的「神道」前往。可同時感受信仰的歷史與在自然中行走的舒暢感。

03 戶隱蕎麥麵

戶隱神社周邊有多家蕎麥麵店，不妨選一家感興趣的店進去品嚐。

04 奧社&九頭龍社

沿著單程2公里、莊嚴的參道步行後即可抵達兩座神社。社殿後方，還能望見戶隱山險峻的稜線。



可徒步或搭乘巴士

在綠意中獲得療癒 大自然散步路線

01 鏡池

池畔設有停車場，但更推薦以自行車前往。環繞湖畔一圈為徒步約30分鐘行的健行路線。

02 鏡池橡果小屋

位於鏡池畔的咖啡店&餐廳，享受片刻療癒時光。除了法式薄餅，亦提供咖啡與蛋糕。

03 戶隱森林植物園

距離鏡池不遠、充滿戶隱自然氣息的植物園。可欣賞水芭蕉群生與競相綻放的花卉，園內散步小徑延展其間，伴隨散落四周的小鳥合唱聲，別有樂趣。

04 小鳥之池

鮮為人知的絕景景點，位於接近中社的位置，也是當地居民的休憩場所。據說也有人在想放鬆時前來，在此閱讀、靜靜度過時光。



推薦開車前往

適合親子同遊的家庭路線

01 手打蕎麥麵體驗

戶隱蕎麥不只是用來吃，更是親手製作的樂趣。來體驗戶隱獨有的蕎麥麵製作技法「一本棒九延」(單棍圓擀法)吧。

02 品嚐蕎麥麵

完成後由工作人員烹煮，可當場享用。世上獨一無二的原創蕎麥麵，讓心和胃都獲得滿足。

03 忍者機關屋

吃飽後就來活動一下吧。大人小孩都會心跳加速的機關屋挑戰，來試試看多久能走出來吧！

04 戶隱牧場

可欣賞戶隱牧場中放牧的牛與馬，並與兔子、羊等動物互動。牧場入口設有咖啡店，也很適合稍作休息。



MODEL COURSE 推薦行程 這裡也別錯過！篇

在接觸自然與歷史的同時，更進一步深入體驗戶隱魅力的推薦行程。

推薦騎乘 E-BIKE
或自駕

化石博物館 & 鬼女紅葉傳說路線

01 戶隱地質化石博物館

利用廢校改建而成的獨特博物館。展示扇貝、鯨魚、巨型海牛等化石，說明遠古時代戶隱一帶曾是海洋。

02 大昌寺

以「鬼女紅葉傳說」聞名的紅葉的菩提寺。寺內陳列描繪紅葉與平維茂之戰的畫作。表參道入口的「鎮守大杉」被指定為長野市天然紀念物。

03 荒倉露營場

秋季紅葉如火般染色的露營場。園區一隅設有能舞台，並繪有與能劇《紅葉狩》相襯的紅葉巨木畫。

04 鬼女紅葉的岩屋

相傳為紅葉隱居的岩屋。周邊還留有據說曾舉行酒宴的舞台岩，以及炊煮用的釜壇岩等，也是讓人聯想紅葉當時生活樣貌的景點。



推薦騎乘 E-BIKE

前往蕎麥花海！盡享蕎麥田與里山的路線 (適合中級自行車騎乘者)

01 戶隱觀光資訊中心*

租借自行車展開一趟巡遊絕景的旅程吧。中心內備有各式地圖與宣傳手冊，並有工作人員常駐，歡迎隨時前來利用。

02 五味池

可眺望飯繩山以及被稱為「戶隱富士」的高妻山，是絕佳的觀景點。由於汽車無法進入，環境清幽，能悠閒地欣賞風景。

03 原口蕎麥田

白色蕎麥花層層綻放的梯田景色，在夏蕎麥與秋蕎麥時期一年可欣賞兩次。周邊為農作用道路，特別推薦以自行車前往。

04 湯之嶺夕陽展望苑

位於戶隱蕎麥博物館「TONKURURIN」上方的展望苑。正如其名，是欣賞夕陽的名所，還能遠望北阿爾卑斯山脈。



全年無休，營業時間9:00~17:00

FLOWERING PERIOD CALENDAR

開花時期 一覽

海拔1,000公尺以上的戶隱高原，從4月下旬雪融之後一直到秋季，各種高原植物依序綻放花朵。紅葉的最佳觀賞時期，例年約在10月中旬左右。即時資訊歡迎洽詢戶隱觀光資訊中心。

賞花/紅葉資訊



花名	地點	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
水芭蕉	戶隱森林植物園	←→						
大山櫻	戶隱露營場	←→						
戶隱升麻	戶隱森林植物園	↔						
柳蘭	戶隱滑雪場			←→	→			
大白鱗草	奧社參道				←→	→		
蕎麥花(夏/秋)	戶隱蕎麥展望苑			←→	→			
紅葉	鏡池						←→	



水芭蕉與立金花

戶隱推薦景點

自然美景與歷史氣息交織的戶隱，擁有神祕的神社及壯麗的絕景，以及知名的戶隱蕎麥麵等，眾多值得造訪的地方。這次為您精選4個來到戶隱務必探訪的推薦景點。

1. 戶隱蕎麥麵博物館 TONKURURIN



結合戶隱蕎麥麵博物館、手打蕎麥麵體驗場、食堂與伴手禮販賣部的複合式設施，能以五感全面感受戶隱蕎麥麵的魅力。充滿風情的水車小屋內展示著早期使用的蕎麥器具。廣受歡迎的手打蕎麥麵體驗，從一人、家庭到團體皆可參加。館內提供的所有蕎麥麵皆使用嚴選戶隱蕎麥粉製作。(手打蕎麥麵體驗以預約優先)

2. 鏡池橡果小屋



位於鏡池湖畔，可品嚐使用戶隱蕎麥粉製作的法式薄餅的餐廳。提供長野食材與季節限定的法式薄餅、蛋糕與原創飲品。館內附設販售長野作家手工雜貨與伴手禮的商店、展示鏡池與戶隱等地野鳥的照片展示區，以及三棟提供包棟租用的BBQ小屋，並提供BBQ器材租借服務。



full course

食堂推薦的精選料理為「TONKURURIN博物館蕎麥御膳」，一次即可品嚐到竹籠蕎麥麵、三種當季蔬菜天婦羅、蕎麥糕、蕎麥糰子、高原花豆與黑糖蜜蕎麥果凍的蕎麥原創全套餐。



Cafe time

一邊眺望鏡池美景，一邊悠閒享受餐點或咖啡時光。此外，露天座位可攜帶寵物同行。與重要的家人一起共度特別時光吧！

Souvenir

戶隱伴手禮除了經典的乾蕎麥麵與半生蕎麥麵，還販售戶隱竹細工、在地品牌點心、酒類、雜貨與書籍等多樣商品，讓挑選伴手禮成為一大樂趣。有時也會陳列長野縣內採收的當季新鮮蔬果。



Galette

有提供從鋪滿蔬菜與雞蛋適當主餐的法式薄餅，到搭配冰淇淋與果醬適合作為甜點的菜單。香氣十足的餅皮與Q彈口感令人回味無窮。幾乎所有品項皆可外帶。



住址	長野市戶隱3018
電話	026-254-3773
營業時間	0:00~16:00(最後點餐15:00)
公休日	星期三(6月/9月星期二、三)、冬季(12月~4月中旬)
體驗費用	【4人份】7,800日圓(含稅) / 一鉢【2人份】4,800日圓(含稅) / 一鉢
停車場	有(免費)

住址	長野市戶隱2039-10
電話	026-254-3719
營業時間	9:00~16:30(最後點餐16:00)
公休日	星期三(6月/9月為星期三、四)、冬季(11月下旬~4月中旬)
停車場	有(免費)

Recommended Spots!

3. 戶隱地質化石博物館



利用舊柵小學校舍改建而成，親切又別具特色的博物館。展示海拔超過1,000公尺的戶隱地區，曾經是海洋的證據——各式海洋生物化石，無論大人或小孩都能看得興致盎然。館內亦舉辦季節企劃展、自然觀察會及化石清理體驗等活動。



Specimen

展示許多在戶隱周邊發現的扇貝等化石，十分值得一看。館內各處皆陳列著多樣化石與標本，看點豐富。不僅有常設展，亦有期間限定的企劃展，記得關注最新資訊。

Event

博物館會舉辦自然觀察教室、化石清理體驗等多樣活動，也有常態性開放的工作坊。若看到感興趣的活動，請務必參加體驗。



住址 長野市戶隱柵原3400

電話 026-252-2228

營業時間 9:00~16:30 (最後入館16:00)

公休日 星期一 (遇國定假日則順延至下一個平日)、年初年尾

入館費 一般200日圓 (160日圓)、高中生100日圓 (80日圓)、小學生50日圓 (40日圓) ※ () 為20人以上團體票價

停車場 有 (免費)

4. 戶隱民俗館



展示可了解戶隱傳統生活的器具等資料，此外還有機關滿滿、以逃脫為目標的「忍者機關屋敷」、介紹戶隱流忍者忍具與解說面板的「忍法資料館」、可體驗投擲手裏劍的「手裏劍道場」，以及提供蛋糕套餐與冰淇淋等的餐點「咖啡之館」等，內容相當豐富、看點十足。



Feel the history!

將江戶時代中期曾作為儲存年貢米的穀倉建築移築復原而成的設施。館內展示約2,000件傳承戶隱傳統風土與生活樣貌的民俗器具。

Attraction

挑戰布滿各式機關、宛如迷宮般的屋子，設法成功逃脫吧。大人也會不自覺投入其中的多樣奇巧機關正等著你。只要手裏劍命中5枚即可獲得獎品的「手裏劍道場」也十分受歡迎。



住址 長野市戶隱3688-12

電話 026-254-2395

營業時間 9:00~17:00 (最後入館16:30)

公休日 星期三、冬季 (11月上旬~4月下旬)

入館費 大人700日圓、國中小學生500日圓、幼兒 (4歲~學齡前) 200日圓 ※20人以上適用團體優惠

停車場 有 (免費)

WINTER OF TOGAKUSHI

來感受戶隱

冬季純淨美麗的雪原



Togakushi Ski Field

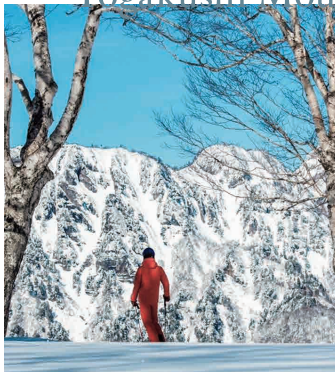
戶隱滑雪場

長野縣壯麗自然環繞下的戶隱滑雪場，擁有從初學者到高階滑雪者、單板滑雪者皆能盡情享受的多樣化雪道。絕美群山，在地食材製作的餐點，場內也備有對親子旅客相當友善的設施。在積滿頂級粉雪的滑雪場中，盡情享受滑雪的樂趣。



住址：長野市戶隱3682-3
電話：026-254-2106
營業期間：12月中旬～3月

Togakushi Mountain Range



眺望戶隱連峰的絕景

從戶隱滑雪場可正面欣賞戶隱連峰，滑雪場橫跨兩側山麓。從山頂俯瞰的全景視野十分震撼，能在滑行的同時享受壯闊景色。

Magic Powder Snow



被稱為「魔法粉雪」的雪質

來自日本海的帶雨雲層，在越過妙高連山與北阿爾卑斯山脈時，水分較多、較重的雪先行落下，因此在此可享受到驚人輕盈、品質極佳的粉雪。由於氣溫低，雪質不易融化，能長時間保持良好狀態。

Various Courses

變化豐富的多樣雪道

戶隱滑雪場集結了陡坡、緩坡與凹凸起伏的地形，滑行途中能感受地形變化的樂趣。全場共設有19條不同難易度的雪道，從初學者到高手都能盡興。



可品嚐名物「戶隱蕎麥」的 滑雪場餐廳

能享用使用當地蕎麥粉製作、以獨特風味與口感著稱的傳統戶隱蕎麥麵。此外，還提供曾在「滑雪場美食大賽2016-17」榮獲第一名的拉克雷特起司料理等，屬於滑雪場中相當少見的餐點。

Togakushi Soba



關於冬季戶隱
請由此
查看



Snow Trekking 雪地健行

積雪覆蓋後，會誕生出其他季節無法踏入的雪野。歡迎來欣賞只有穿上雪鞋等裝備才看得到的冬天特別景色。

戶隱觀光資訊中心 租借用品

2,000日圓 / 1日 ○雪鞋&登山杖套組

500日圓 / 1日 ○防寒長靴 ○簡易冰爪(止滑用) ○護腿套
○登山杖 ○雪鞋

雪鞋 在雪地上行走的裝備，可減少下陷，行走更輕鬆。
防寒長靴 參拜戶隱神社等活動時，備有會更安心。



Winter Events

冬季活動一覽

12月~3月

ORACCHI本店招牌 菜集章活動

品嚐各店招牌冬季限定料理的集章活動。蒐集印章，獲得能更享戶隱樂趣的精美贈品。



1月下旬

戶隱歲德燒祭

祈求無病息災的傳統歲德燒祭。人們列成隊伍，手持照亮夜色的淨化火焰點燃祭壇。嚴冬夜空中還有繽紛煙火與祭典款待活動。



1月下旬~節分

節分蕎麥麵

期間限定提供「節分蕎麥麵」。在被視為舊曆新年的立春的前一天「節分」之日，作為「跨年蕎麥」享用，祈願有美好的一年。



節分

戶隱神社追儺祭

於節分舉行、用以驅除疫病與邪氣的神事。並奉納戶隱神社傳承的「太太神樂」，一般民眾亦可觀賞。



3月上旬

The貝~嗖

「貝~嗖」是指盡情起開、熱鬧的方言。痛快吃、盡情喝、狂歡跳舞吧！火焰表演每年都大受歡迎。



隨著戶隱四季入住 放鬆心靈的療癒住宿體驗

戶隱擁有能感受歷史氛圍的宿坊，以及靜靜佇立於森林中的旅館等多樣住宿設施。在四季變化的大自然包圍下，遠離日常，度過讓身心慢慢歇息的美好時光。

RELAXING IN TOGAKUSHI



住宿一覽

Shukubo / Ryokan 宿坊／旅館

由戶隱神社神職人員經營的宿坊。在神聖的氛圍中，於傳統建築裡度過特別的時光。可享用在地食材的套餐或精進料理亦是一大魅力。部分宿坊還能參加晨間參拜。



Pension / Minshuku / Yamagoya 歐風民宿／民宿／山間小屋

位於能近距離感受大自然的環境，是登山與散步的理想據點。可與熱愛戶隱自然的屋主交流資訊，也能品嚐各家別具特色的料理。

Hotel 飯店

有緊鄰戶隱滑雪場，可對應團體使用與無障礙需求的飯店，也有以公會堂改裝而成，能在極簡空間中悠閒度過的分散型飯店。



Day-Use Hot Springs 一日遊溫泉

湯行館 戶隱神告溫泉

位於中社地區的純泡湯設施。散步、露營或滑雪後泡湯放鬆，或悠閒療癒身心都很適合。亦有販售在地蔬菜等土產。



詳情請參見網站



IKOINODE溫泉 森林囃子

鄰近國道406號線、位於裾花川沿岸的入浴設施。除療效豐富的溫泉外，還設有休息室、交誼室及各式訓練器材。在充滿木質溫度的空間中，享受靜謐時光。



戶隱觀光協會 協會會員一覽

住宿設施

※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

1	森之宿Marchen 長野市戶隱3656-1	TEL : 026-254-2081	FAX : 026-254-3669	33	横倉旅館 長野市戶隱3347	TEL : 026-254-2030	FAX : 026-254-2540
2	Hutte Kobushi 長野市戶隱3666-8	TEL : 026-254-2175	FAX : 026-254-3577	34	中谷旅館 長野市戶隱3503	TEL : 026-254-2533	FAX : 026-254-2885
3	山旅之宿 樅之木山莊 長野市戶隱3625-1	TEL : 026-254-2100	FAX : 026-254-3552	35	宿坊旅館 大西 長野市戶隱3500	TEL : 026-254-2550	FAX : 026-254-3020
4	Lodge ALM 長野市戶隱3642-5	TEL : 026-254-2583	FAX : 026-254-3432	36	宿坊極意 長野市戶隱3354	TEL : 026-254-2044	FAX : 026-254-3147
5	Lodge 飯島 長野市戶隱3482	TEL : 026-254-2155	FAX : 026-254-3645	37	渡邊旅館 長野市戶隱2303	TEL : 026-254-2209	FAX : 026-254-2209
6	戶隱旅之宿 白樺莊 長野市戶隱3632	TEL : 026-254-2160	FAX : 026-254-3207	38	清水旅館 長野市戶隱2327-1	TEL : 026-254-3564	FAX : 026-254-3564
7	山之宿Piarocky 長野市戶隱3642-3	TEL : 026-254-2560	FAX : 026-254-3630	39	宿坊 楠川 長野市戶隱2342	TEL : 026-254-2048	FAX : 026-254-2101
8	Hutte Yachibozu 長野市戶隱3671-1	TEL : 026-254-2237	FAX : 026-254-2237	40	御宿 小谷 長野市戶隱2322-1	TEL : 026-254-2210	FAX : 026-254-2210
9	山宿 戶隱小舎 長野市戶隱3661-2	TEL : 026-254-3333	FAX : 026-254-3522	41	宿坊岸本 長野市戶隱2113	TEL : 026-254-2022	FAX : 026-254-2022
10	山之庭 Tanne 長野市戶隱3684-1	TEL : 026-254-2359	FAX : 026-254-3549	42	越志旅館 長野市戶隱2332	TEL : 026-254-2007	FAX : 026-254-2955
11	歐風民宿Azalea 長野市戶隱3671-2	TEL : 026-254-2236	FAX : 026-254-3585	43	御宿 富岡 長野市戶隱2157	TEL : 026-254-2019	FAX : 026-254-3668
12	Hutte Honeycomb蜂巢小木屋 長野市戶隱3507	TEL : 026-254-3278	FAX : 026-254-3204	44	福岡旅館 長野市戶隱2351	TEL : 026-254-3044	FAX : 026-254-2050
13	戶隱高原飯店 長野市戶隱越水3682-6	TEL : 026-254-2525	FAX : 026-254-2526	45	戶隱神社宿坊 御宿 諏訪 長野市戶隱2336	TEL : 026-254-2018	FAX : 026-254-3059
14	高妻Lodge 長野市戶隱3682-20	TEL : 026-254-2230	FAX : 026-254-2201	46	宮本旅館 長野市戶隱2167	TEL : 026-254-2058	FAX : 026-254-2058
15	Chalet 戶隱 長野市戶隱3507-10	TEL : 026-254-2099	FAX : 026-254-2855	47	戶隱神社宿坊 圍爐裏蕎麥處 築山 長野市戶隱2348	TEL : 026-254-2545	FAX : 026-254-2546
16	山小舎Maruya 長野市戶隱3637-6	TEL : 026-254-2288	FAX : 026-254-2857	48	戶隱館 奥田旅館 長野市戶隱2300	TEL : 026-254-2208	FAX : 026-254-2208
17	歌聲音樂Lodge Akkorde 長野市戶隱3681-3	TEL : 026-254-3078	FAX : 026-254-2892	49	武井旅館 長野市戶隱2164	TEL : 026-254-2520	FAX : 026-254-3157 備註：寶光社
18	LODGE Piko 長野市戶隱3507-80	TEL : 026-254-3806	FAX : 026-254-3818	50	戶隱神社宿坊 山本館 長野市戶隱2339	TEL : 026-254-2612	FAX : 026-254-2613
19	安藤旅館 長野市戶隱3380	TEL : 026-254-2626	FAX : 026-254-3686	51	民宿 戶隱屋 長野市戶隱3246-1	TEL : 026-254-2271	FAX : 026-217-2808
20	藤井旅館 長野市戶隱3371	TEL : 026-254-2065	FAX : 026-254-3568	52	民宿 Rindo 長野市戶隱3245	TEL : 026-254-2094	FAX : 026-254-3662
21	武井旅館 長野市戶隱3373	TEL : 026-254-2016	FAX : 026-254-2871 備註：中社	53	民宿 Yamakane 長野市戶隱3249	TEL : 026-254-2232	FAX : 026-254-2558
22	信州戶隱參詣宿 宿坊 高山坊 長野市戶隱3363-1	TEL : 026-254-2332	FAX : 026-254-2333	54	民宿 廣安 長野市戶隱3527	TEL : 026-254-2531	FAX : 026-254-3159
23	大杉旅館 長野市戶隱3356	TEL : 026-254-2031	FAX : 026-254-3618	55	石楠花Lodge 長野市戶隱3496	TEL : 026-254-2082	FAX : 026-254-2082
24	舊本坊 久山館 長野市戶隱3515-1	TEL : 026-254-2311	FAX : 026-254-2312	56	飯綱館 長野市戶隱3179-3	TEL : 026-254-2174	FAX : 026-254-2174
25	武田旅館 長野市戶隱3489	TEL : 026-254-2029	FAX : 026-254-2872	57	片栗小木屋 長野市戶隱3293	TEL : 026-254-2193	FAX : 026-254-2884
26	成瀬旅館 長野市戶隱3352	TEL : 026-254-2370	FAX : 026-254-2037	58	Pension COROVOX 長野市戶隱豊岡10044-10	TEL : 026-254-3148	FAX : 026-254-1018
27	太田旅館 長野市戶隱3365	TEL : 026-254-2110	FAX : 026-254-3646	59	Pension Piore 長野市戶隱豊岡2737-9	TEL : 026-254-3045	FAX : 026-254-3048
28	二澤旅館 長野市戶隱3386	TEL : 026-254-2015	FAX : 026-254-3595	60	Pension Komakusa 長野市戶隱豊岡10044-14	TEL : 026-254-2806	FAX : 026-254-3600
29	宿坊 宮澤 長野市戶隱3384	TEL : 026-254-2011	FAX : 026-254-2956	61	山小屋Donguri 長野市戶隱3507-92	TEL : 026-254-2293	FAX : 026-254-2293
30	宿坊 神原 長野市戶隱3425	TEL : 026-254-2006	FAX : 026-254-2923	62	宿屋 白金家 長野市戶隱2126	TEL : 026-254-2253	FAX : 026-254-2253
31	水野旅館 長野市戶隱3366	TEL : 026-254-2331	FAX : 026-254-2331	63	古民家之宿 樺 長野市戶隱豊岡4488-1	TEL : 090-7811-1319	
32	蕎麥會席之宿 鷹明亭 辻旅館 長野市戶隱3360	TEL : 026-254-2337	FAX : 026-254-2338				

蕎麥麵

※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

64	Uzuraya 長野市戶隱3229	TEL: 026-254-2219	FAX: 026-254-2159
65	手打蕎麥 戶隱堂 長野市戶隱3520	TEL: 026-254-2129	FAX: 026-217-2560
66	信濃屋 長野市戶隱3498	TEL: 026-254-2248	FAX: 026-254-2462
67	戶隱蕎麥 山口屋 長野市戶隱3423	TEL: 026-254-2351	FAX: 026-254-2933
68	蕎麥之實 長野市戶隱3510-25	TEL: 026-254-2102	FAX: 026-254-3880
69	田圃 蕎麥店 長野市戶隱豐岡10217	TEL: 026-254-2261	FAX: 026-254-3811
70	元祖戶隱蕎麥 叶屋 長野市戶隱3356	TEL: 026-254-2111	FAX: 026-254-3043
71	蕎麥處 仁王門屋/Cafe a-hum 長野市戶隱3419	TEL: 026-254-2244	FAX: 026-254-2302
72	岩戶屋 長野市戶隱3501-1	TEL: 026-254-2038	FAX: 026-254-2038
73	奧社前 Naosuke 長野市戶隱3688-1	TEL: 026-254-2551	FAX: 026-254-3483
74	(有) 大久保茶屋 長野市戶隱豐岡2764	TEL: 026-254-2062	FAX: 026-254-3383
75	奧社之茶屋 長野市戶隱午王峯3688-6	TEL: 026-254-2222	FAX: 026-254-2222
76	(株)華蕎 長野市戶隱豐岡2735-43	TEL: 026-254-3736	FAX: 026-254-3716
77	紅葉 長野市戶隱1511-5	TEL: 026-254-3433	FAX: 026-254-3433
78	蕎麥處 Yotsukado 長野市戶隱2179-4	TEL: 026-254-2145	FAX: 026-254-3011
79	本手打蕎麥處 Yutakaya 長野市戶隱3517-8	TEL: 026-254-2235	FAX: 026-254-2235
80	二葉屋 葉隱 長野市戶隱3517-6	TEL: 026-254-2176	
81	白樺食堂 戶隱牧場內	TEL: 026-254-3153	
82	手打蕎麥麵 岳 長野市戶隱大同沢3694-1	TEL: 026-254-3254	FAX: 026-254-2116
83	蕎麥茶屋 極樂坊 長野市戶隱3611-5	TEL: 026-254-3267	FAX: 026-254-3267
84	蕎麥處 Takaraya 長野市戶隱2285	TEL: 026-254-2270	FAX: 026-254-2270
85	蕎麥處 TSURU家 長野市戶隱2156-1	TEL: 090-4848-9324	
86	手打蕎麥麵 Aizaya 長野市戶隱2704	TEL: 026-217-8203	
87	中屋 Rikei 長野市戶隱2924	TEL: 026-219-1130	

飲食

※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

88	蕎麥餐廳 Togakure 長野市戶隱3520	TEL: 026-254-3505	備註: 12~3月營業
89	食事處 Kuei 長野市戶隱3682	TEL: 026-254-3090	
90	小酒館 Kureha 長野市戶隱3522-2	TEL: 026-254-2939	FAX: 026-254-2939
91	洋菓子與歐風料理 YAMABOUSHI 長野市戶隱3511-18	TEL: 026-254-2624	FAX: 026-254-2624
92	咖啡/餐廳 Paipu-no-Kemuri 長野市戶隱3672-10	TEL: 026-254-3108	
93	Cafe&Restaurant 小鳥之森 長野市戶隱3510-86	TEL: 026-254-3083	FAX: 026-254-3083
94	喫茶 Lamp 長野市戶隱3531-1	TEL: 026-254-2360	FAX: 026-254-2360
95	Cafe Fleurir 長野市戶隱大洞沢3694	TEL: 026-254-3728	

96	Resthouse Zozele 長野市戶隱3244-3	TEL: 026-254-3766	
97	awai 戶隱 舊中社公會堂 長野市戶隱 3390	TEL: 026-219-3444	備註: 附設飯店

伴手禮

※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

98	(有)越後屋商店 長野市戶隱3488-2	TEL: 026-254-2315	FAX: 026-254-3520
99	伴手禮處 寶泉 長野市戶隱3503	TEL: 026-254-2534	FAX: 026-254-2885
100	江戶屋伴手禮店 長野市戶隱3502	TEL: 026-254-2116	FAX: 026-254-2116
101	井上竹細工店 長野市戶隱3416	TEL: 026-254-2181	FAX: 026-254-2181
102	原山竹細工店 長野市戶隱3393	TEL: 026-254-2098	FAX: 026-254-2098
103	戶隱竹細工中心 長野市戶隱3694	TEL: 026-254-2947	FAX: 026-254-2947 備註: 冬季歇業
104	碓井製菓 長野市戶隱3400-1	TEL: 026-254-2250	FAX: 026-254-2880
105	碓井商店 長野市戶隱3417	TEL: 026-254-2013	FAX: 026-254-2017

觀光/休閒

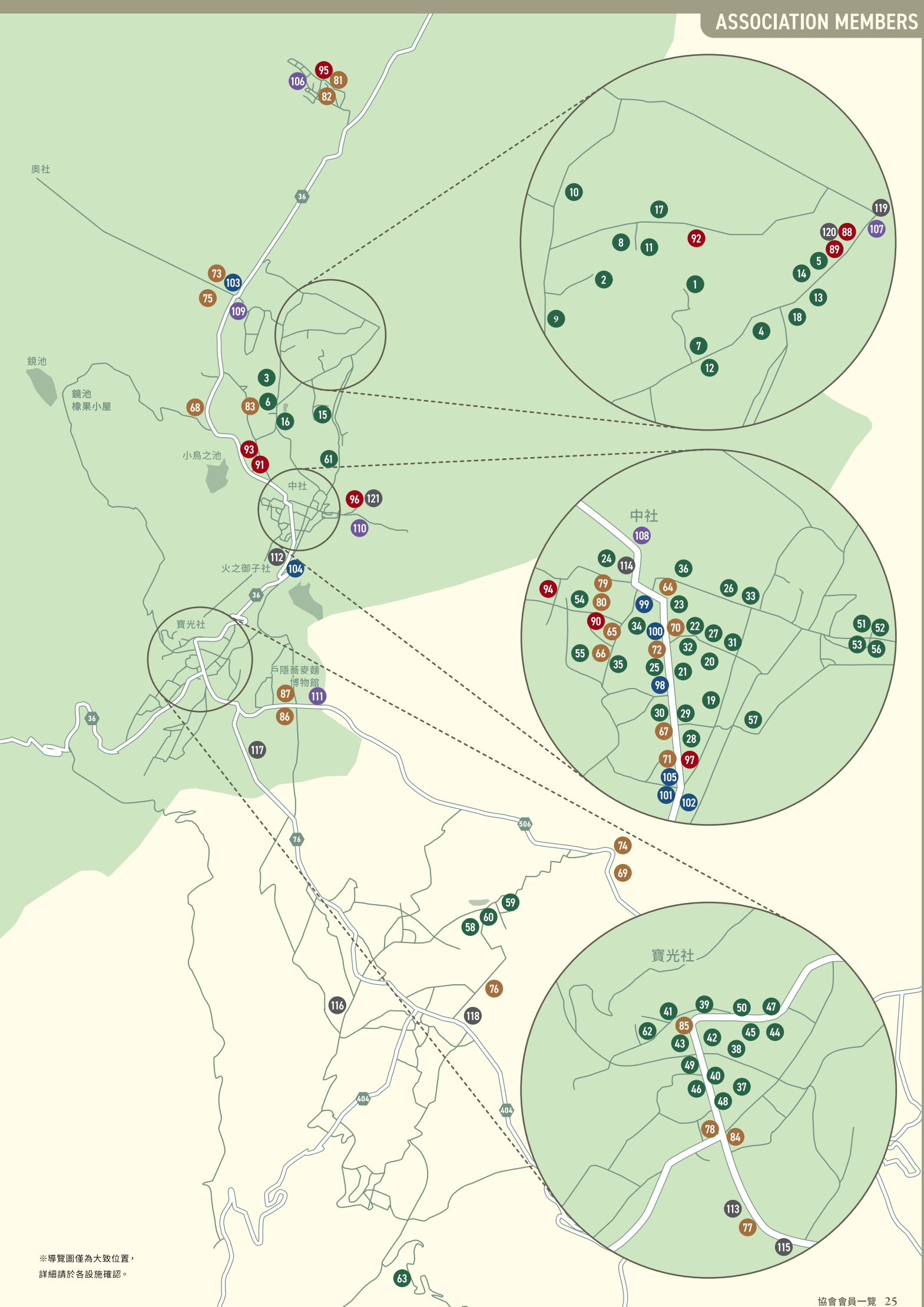
※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

106	戶隱露營場 長野市戶隱3694	TEL: 026-254-3581	FAX: 026-254-3022 備註: 冬季歇業
107	戶隱滑雪場 長野市戶隱3682	TEL: 026-254-2106	備註: 綠色季節期間暫停營業
108	戶隱神社 (中社) 長野市戶隱3506	TEL: 026-254-2001	FAX: 026-254-3180
109	戶隱民俗館 長野市戶隱3688-12	TEL: 026-254-2395	FAX: 026-254-3822
110	戶隱神告溫泉湯行館 長野市戶隱3182	TEL: 026-254-1126	FAX: 026-254-3039
111	交流蔬菜直銷處 長野市戶隱豐岡9794-71	TEL: 026-254-3771	FAX: 026-254-3877 備註: 冬季歇業

其他

※關於公休日與營業時間，請直接向各設施洽詢。

112	apollostation /~(株) 山一屋 戶隱SS 長野市戶隱3404-1	TEL: 026-254-2530	FAX: 026-254-2454
113	ENEOS / (有) 新屋商事 戶隱SS 長野市戶隱1511-2	TEL: 026-254-2128	FAX: 026-254-2128
114	長野觀光自動車(株)戶隱營業處 長野市戶隱3515	TEL: 026-254-2121	FAX: 026-254-2229
115	長野市商工會戶隱支所 長野市戶隱1484-2	TEL: 026-254-2541	FAX: 026-254-2166
116	JA長野 裾花支所 長野市戶隱豐岡1548-1	TEL: 026-254-2345	FAX: 026-254-2896
117	株式會社Obinata 長野市戶隱2640	TEL: 026-254-2028	FAX: 026-254-2823
118	戶隱松本製麵株式會社 長野市戶隱豐岡2669-5	TEL: 026-254-2171	FAX: 026-254-2142
119	戶隱滑雪學校 長野市戶隱3631-2	TEL: 026-254-3141	FAX: 026-254-2835
120	AZ Pro Snowboarding School 長野市戶隱3520	TEL: 080-1980-1288	
121	戶隱中社滑雪學校 長野市戶隱中社3245	TEL: 026-254-3149	FAX: 026-254-3149

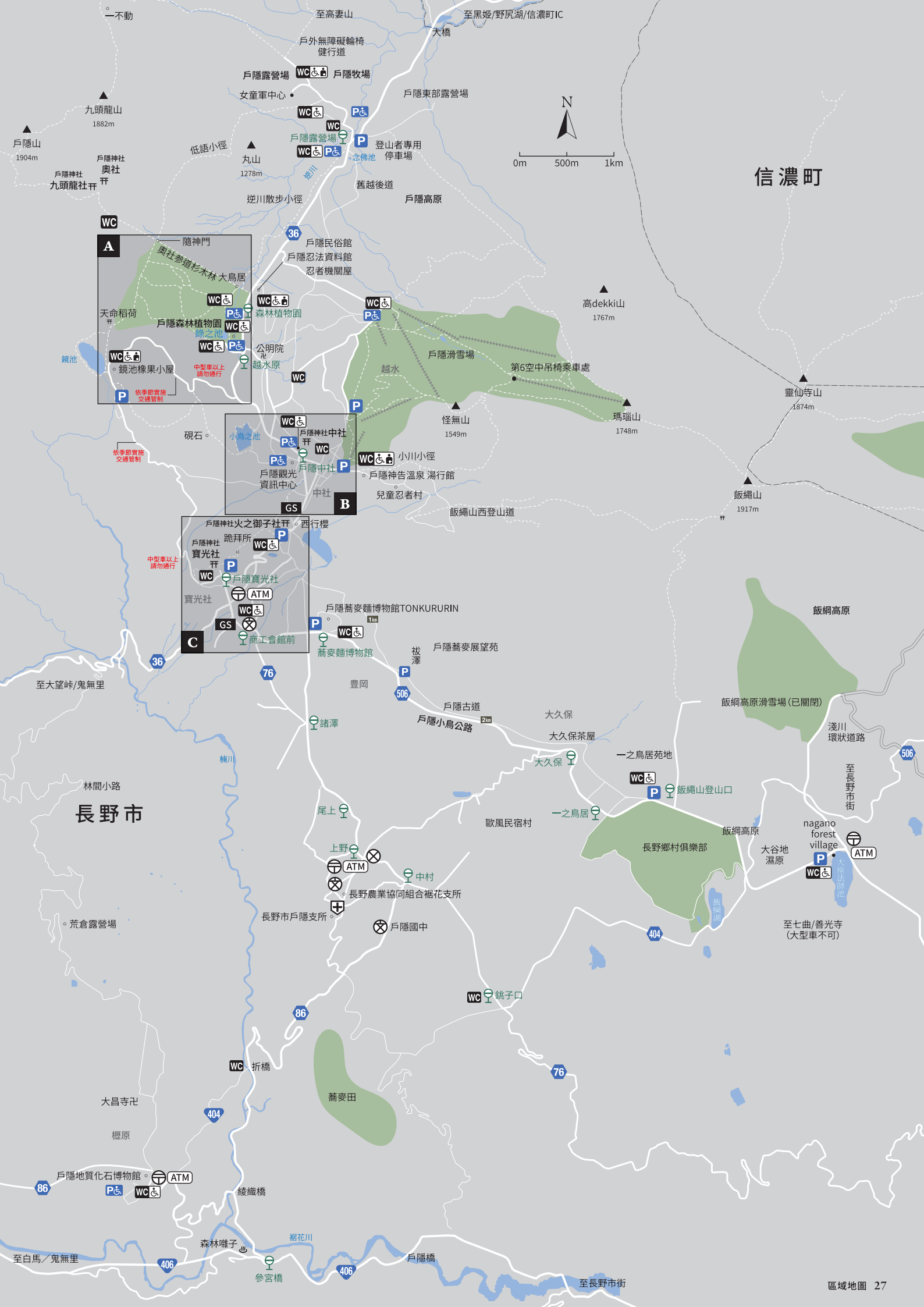


※導覽圖僅為大致位置，
詳細請於各設施確認。

TOGAKUSHI AREA MAP

戶隱區域地圖





信濃町

A

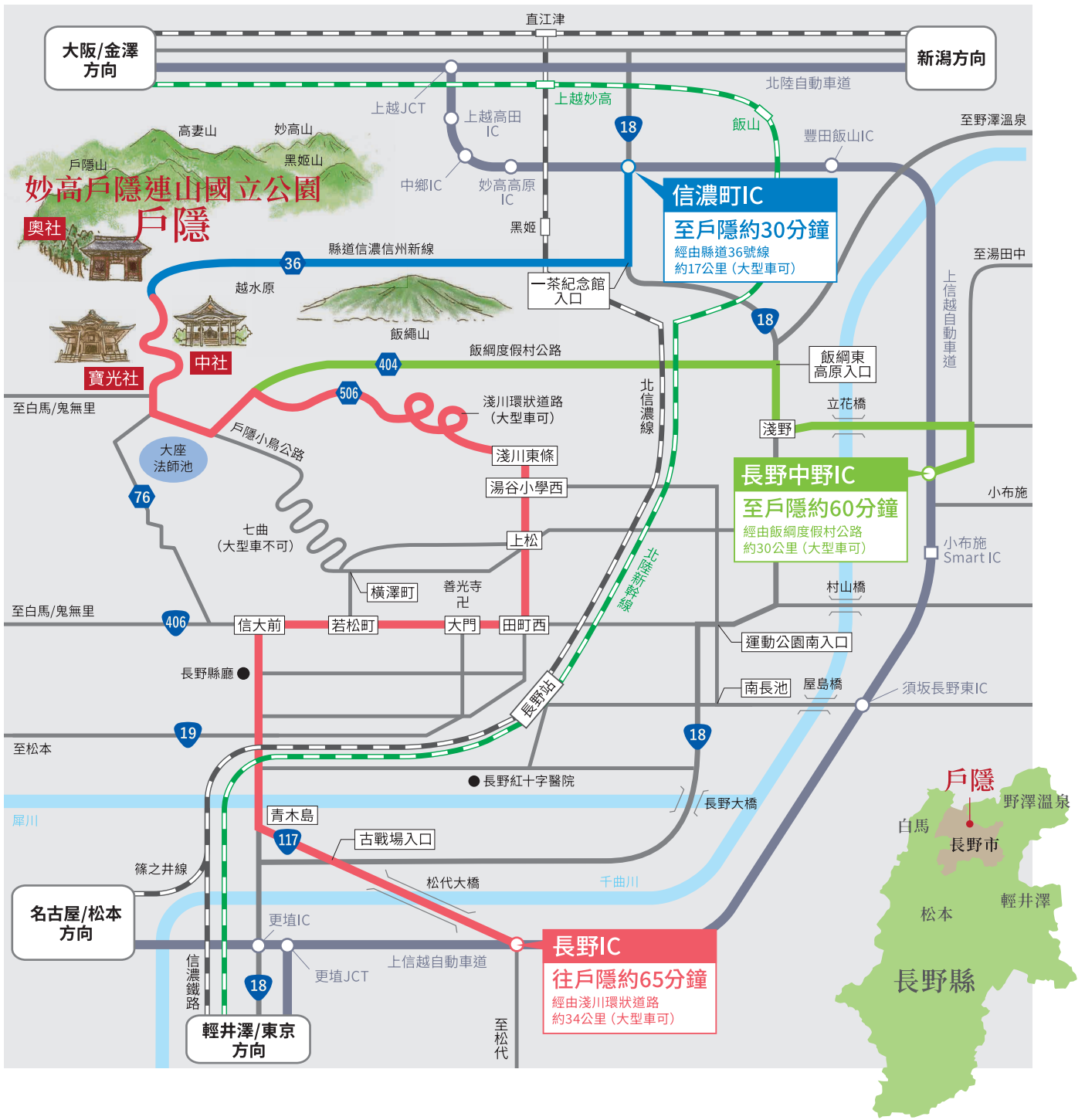
隨神門
奥社參道杉木林大鳥居
天稗稻荷
鏡池
鏡池橡果小屋
依季節實施交通管制

B

小川小徑
戶隠神社中社
戶隠神社
戶隠觀光資訊中心
GS

C

戶隠神社火之御子社
西行櫻
戶隠神社
寶光社
戶隠寶光社
寶光社
ATM
GS
商工會館前



搭乘JR線

東京	北陸新幹線 約1小時30分鐘	長野站	搭乘巴士約60分鐘 駕車約40分鐘	戸隠
大阪	東海道新幹線~特快信濃號 約4小時 特快Thunderbird~北陸新幹線 約3小時			
名古屋	特快信濃號 約3小時			
金澤	北陸新幹線 約1小時			

搭乘高速公路客運

新宿/池袋	約4小時	長野站	搭乘巴士約60分鐘 駕車約40分鐘	戸隠
名古屋	約5小時			
大阪	約6小時40分鐘			

Alpico交通株式会社 TEL: 0570-550-373

一般社團法人 戸隠觀光協會

〒381-4101 長野縣長野市戸隠3517

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

亦透過 SNS 發布最新資訊。

Facebook: @togakushi.kanko X: @infotoga

戸隠觀光協會官方網站

<https://togakushi-21.jp>



ながのご縁を **縁** 信都・長野市