しなのまち
どんなまち？

ここは、日本の真ん中、
長野県北部にある町、信濃町です。
豊かな自然と私たちに会いに来てください。

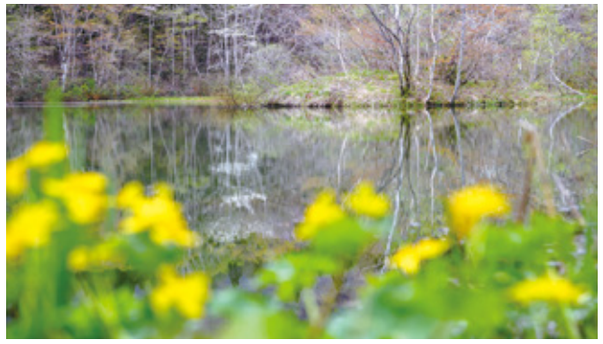
長野県信濃町
2020

Welcome to Shinanomachi.

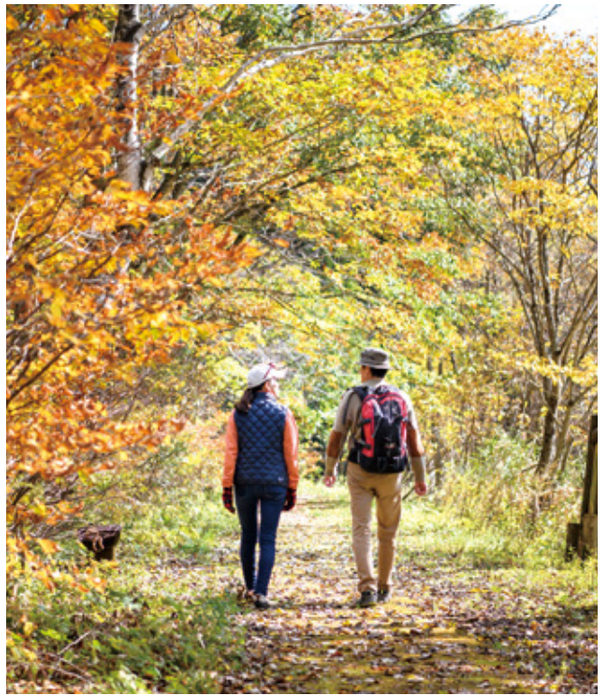
はじめまして、信濃町です。

ここは、小さな町です。
でも、山は高く、湖は深く、どのまちよりも広い空間があります。
外に出て、ほんの少し歩いただけで、森の息遣いと水の響きを感じられます。
霞の向こうにみる萌木。ひさしから覗く星空の下の涼風。
霧の立ち込める紅葉の径。誰もが童心にかえる白い雪。
豊かな自然と私たちに会いに来てください。
ここは、日本の真ん中、長野県北部にある町、信濃町です。

Spring after
all the snow melts.
雪解けの、春。



Summer with water
glistening in the sunlight.
水面きらめく夏。



黄金色に包まれて。
山が呼んでいる。

Mountains are covered with golden color and calling you.

あったかい、雪国の暮らし。

SHINANO MACHI
NO.01
一茶記念館
DONNA MACHI

信濃町が生んだ俳人、小林一茶。

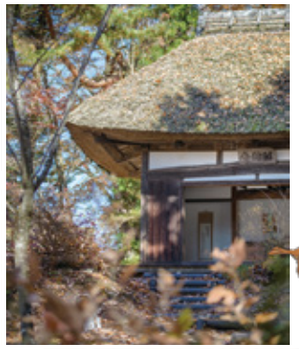
俳諧連歌が盛んだった江戸時代のなかで、
松尾芭蕉、与謝蕪村とともに「三大俳人」に数えられている小林一茶。
その俳句は、生まれ故郷の信濃町と切っても切り離せない関係なのです。

一茶の多くの作品を中心に、模型やアニメも使って生涯と文学を紹介する「一茶記念館」。年３回ほどの企画展も開催されます。一番の注目ポイントは、マルチタレントのリリー・フランキーさんが吹き替えをした音声ガイド。約１時間とボリュームたっぷりで、好評を博しています。また、学芸員の渡辺洋さんは一茶に関するあらゆる質問に答えています。

江戸時代に信濃町で農民の子として生まれ、親しみやすい俳句から多くの庶民の共感を得た一茶。江戸時代に現れた自然主義の文学者だったとも評され、自由主義が花開いた大正から昭和初期にかけては、その句が教材として国定教科書に採用されました。故郷を詠んだ句も多く、とりわけ雪や厳しい冬の自然の捉え方には独自性が感じられます。例えば、一茶が江戸にいた頃によく巡っていた温暖な房総半島に比べ、冬になると大雪が降る信濃町は痩せた土地で暮らしが厳しく、一茶いわく「下下の下国」。「都人（みやこびと）は雪が降ると『枯木に花が咲いたようだ』と喜ぶが、柏原（信濃町）ではそんな雅な気持ちは起こらず、雪が降ると『悪いものが降る、白いものが降る』と人々が忌み嫌っている」といった文章も残されています。続いて「初雪を忌々しいと夕べかな」と詠まれた句には、この地で暮らす人間にしか作れない実感がこもっており、一見すると地元を腐すような悲哀も。しかし、地元の誰もが共感する心情をあえて句にしたのは、その根底に、やはり故郷への愛着があるからにほかなりません。

小林一茶に想いを馳せて

信濃町には一茶に関わる建物や句碑がたくさんあります。
一茶に思いを馳せながら巡ってみませんか。



小林一茶旧宅 1

65歳の時に大火で母屋を失い、焼け残った土蔵に移り住んで生涯を終えた一茶の終の住処。昭和32（1957）年に国史跡に指定されています。

長野県信濃町柏原48

俳諧寺（一茶佛堂） 2

明治43（1910）年、地元有志により一茶の墓守を置く目的で建てられ、「一茶佛（おもかげ）堂」ともよばれます。「俳諧寺」とは一茶の庵号で、句会や一茶まつりの会場にも使用されました。格天井にはここを訪れた俳人・文人たちが揮毫した句が残されています。

長野県上水内群信濃町柏原2437-2

一茶の俳句から見る信濃町

九輪草 四五りん草で 仕廻（しまい）けり

９つの輪を串刺しにしたような形の九輪草も、寒くやせた信濃町では４つか５つの輪しかできない、気候のよい土地のどんな植物もみんな姿が変わってしまう、と自虐交じりに詠んだ句。

ほちゃほちゃと 雪にくるまる 在所かな

「ほちゃほちゃ」は一茶の独特の表現で、温かみも感じる音。「在所」は故郷を指し、大粒のふんわりした雪に包まれた信濃町を表しています。

しなの路や そばの白さも ぞっとする

晩夏に真っ白な花が咲くそば畑を見て、故郷の一面の雪景色を思い出し、「まだ夏なのにもうすぐ冬が来て嫌だ」という気持ちを詠んだ句。

小丸山公園 3

一茶記念館のある小高い丘で俳諧寺、一茶の墓や数々の句碑があります。小丸山を少しのぼったところにある句碑は、一茶125回忌（1951年）を記念して建てられました。紅葉の時期がおすすめ。

長野県上水内群信濃町柏原2437-2

そんな一茶が江戸での俳諧師暮らしを終え、長い漂泊の末に信濃町に戻ったのが50歳の頃。その時に詠んだ句が、よく知られる「是がまあ つひ（終）の栖（すみか）か 雪五尺」です。五尺（約１５０㎝）も雪が降り積もっているものの、ようやく安住の地にたどり着き、終の住処も手に入れて永住を決意した心境が感じ取れます。一茶の魅力は、このように自分の人生や境遇を俳句にした境涯句から人間味がにじみ出るところ。江戸時代には珍しいとされた庶民の目線で詠んだ句は今も昔も賛否両論ありますが、ほかには真似できない、一茶だからこその面白みや心の余裕が感じられます。それこそが、一茶の才能であり個性なのです。

INFORMATION

一茶記念館

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
※冬期も年末年始を除き平日のみ見学可能。
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

猫館長

文学と芸術と自然が一体となった空間。

SHINANO MACHI
NO. 02
童話の森
DONNA MACHI

妙高戸隠連山国立公園内の黒姫高原に位置し、周辺では散策や絵画なども楽しめる「黒姫童話館」。用意されている童話や絵本は館内で自由に読めるほか、「森の図書館」の本は周囲の草原や「童話の森」で読むこともできます。また、館内では黒姫高原で創作を続ける絵本作家・大友康夫の作品も紹介。現代の作家との交流も楽しめます。

1

4

3

2

童話作家とのつながりから生まれた「黒姫童話館」

黒姫山を間近に望み、風光明媚な自然が広がる黒姫高原の「黒姫童話館」。アンデルセンやグリム童話なども含む国内外の名作と、それらの制作の根底に流れる民話や伝承を含めた物語まで展示・紹介する施設として、平成3（1991）年に誕生しました。きっかけは、信濃町の初代町長・松木重一郎と児童文学作家・坪田譲治の交流にあります。第二次大戦前、野尻湖や黒姫山麓を訪ねた坪田は美しい景観や豊かな自然、純朴な人々を親しみ、大戦末期には戦渦を逃れてしばらく滞在もしていました。そして昭和40年代に入り、松木町長が中心となって黒姫高原の開発を進めるなかで、坪田と松木町長の親交が生まれたのです。坪田が友人の絵本画家・赤羽末吉がアトリエとなる場所を探していると松木町長に相談すると、町長は「自由に使ってほしい」と黒姫高原を紹介。その流れから、いわさきちひろ、いぬいとみこ、坪田の教え子である松谷みよ子など活躍中の童話作家・画家たちが次々とこの地に別荘を建てることとなりました。

そんな折、町では黒姫高原にて町立施設の建設案が浮上。コンセプトは「童話」に決まったものの、建設に向けては数々の難題に直面したのです。それでも当時の町の担当者は一つひとつの課題に対して丁寧に対応し、最終的には信州児童文学協会の協力も得られるようになりました。そして施設では世界の著名作家も紹介しようと、展覧会のために来日していたドイツの児童文学家・ミヒャエル・エンデに構想を相談。共感したエンデの協力により、ドイツ国内に次いで最もエンデにまつわる資料が揃う施設となったのです。こうして現在に至るまで多くの人に親しまれている「黒姫童話館」。訪れる人々を童話の世界へと誘（いざな）っています。

INFORMATION

黒姫童話館・童話の森ギャラリー

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
（日曜、祝祭日の場合は翌日）
http://douwakan.com

ココロとカラダをいやす森。

SHINANO MACHI
NO. 03
癒しの森
DONNA MACHI

昔から保養地として愛され、林間学校などで子どもたちを受け入れてきた歴史もある信濃町。1泊2日の「癒しの森」のプログラムでは、利用者は「癒しの森の宿」で過ごし、翌日、「森林メディカルトレーナー」と森を歩きます。小川の冷たい水に足を浸けたり、森でヨガの体験をすることで五感が刺激され、心や体が癒されています。

森の中で疲れた心身を回復させる森林セラピー。自律神経のバランスを整えたり血圧を低下させたりと、科学的な面からもその効果が実証されています。豊かな自然が広がる信濃町では、森がもつ力にいち早く注目し、2006年には林野庁が「森林セラピー基地」第1号のひとつに認定。「森林メディカルトレーナー」が森を案内し、「癒しの森の宿」でゆっくりと過ごしてもらうといった、町をあげた「癒しの森事業」を長年展開しています。

しかし、それに先立つ時代から、町では心や体を癒すために森を活用する取り組みを始めていたのです。背景にあるのが、周辺市町村との合併構想が浮上した際、自然を利用した新たな事業展開で合併をせず乗り越えようと話し合われた町民有志の集まり。同時に、町で自然保護活動をしていたC.W.ニコルさんも、医療や福祉で森歩きが利用されている欧米の現状を長野県に伝えました。そして県で心と体の健康に向けた森の活用が事業化され、信濃町で「癒しの森事業」が実施されることになったのです。

森の力を利用し取り組む、「癒しのまちづくり」

そこで町では受け入れ体制を整え、森林の遊歩道や宿泊施設などを整備。町独自の「癒しの森」のプログラムを提供できる「森林メディカルトレーナー養成講座」は毎年開講し、延べ170人ほどの受講人数のうち、現在は約20人がトレーナーとしてストレス社会に生きる現代の人々を癒しています。また、受講生は自主勉強グループ「信濃町森林療法研究会ーひとときの会ー」を立ち上げ、自然を生かした多彩な企画を町民に向けても提供。「癒しの森の宿」では地元食材の提供や周辺の森林整備を進めるなど、「癒しの森事業」がまちづくりにもつながっています。

INFORMATION

Shinano Woods-Life Community

しなの町 Woods-Life Community

信濃町大字大井2742-2041
TEL.026-255-5925
（受付：午前9時～午後5時）
http://iyashinomori.main.jp

SHINANO MACHI NO.04
DONNA MACHI

野尻湖ナウマンゾウ博物館

展示室のナウマンゾウの歯の化石は実際に触ることもできます。実物大のナウマンゾウやオオツノジカの像は発掘データを基にアーティストが復元し、襲ってきそうなほどの大迫力。体験コーナーでは砂に埋もれた化石の発掘体験も楽しめます。

進化し続ける、手作りの博物館。

約４万年前のナウマンゾウの化石が出土する野尻湖畔の「野尻湖ナウマンゾウ博物館」は、
発掘のたびに、発見された化石が展示に加わる“進化し続ける博物館”。
2018年にはリニューアルし、ますますパワーアップしました！

博物館の見所はここ！

1 ここにしかない！ゾウの進化図

２階への階段にあるゾウの進化図は、野尻湖小学校を卒業した現代アーティストが制作。過去の文献を研究し尽くした館長の監修による自信作。

2 ４万年前と現在の信濃町がひとつに

１階の観光情報発信スペース。壁画は４万年前と現在の信濃町の地図を重ね合わせて暮らしをリアルに再現したもので、アーティストの手描き。

3 アートな仕掛けいろいろ体験コーナー

体験コーナーにもアーティストのアイデア多数。ヘラジカなどの頭部とツノを合わせる体験では、正解するとシカの目が開く仕掛けです。

ナウマン博士

ベレー帽のような頭の出っ張りとねじれた太く鋭いキバがナウマンゾウの特徴。日本でナウマンゾウを初研究したナウマン博士の名が名称の由来です。

ナウマンゾウ

野尻湖では約４万年前のオオツノジカの骨の化石も大量に発掘され、当時の植物や貝、昆虫化石もあり、信州の氷河時代を総合的に知ることができます。

オオツノジカ

氷河時代に中国大陸から日本に渡り、日本列島で進化を遂げ絶滅したナウマンゾウ。50年以上前から行われている野尻湖発掘調査では、小・中学生も含め全国に会員が広がる「野尻湖友の会」により、これまで46頭分ものナウマンゾウの化石が見つかっています。その成果を展示・収蔵し研究する目的で、会員の熱望により１９８４年に設立されたのが「野尻湖ナウマンゾウ博物館」。大規模発掘は２年に一度で、毎回必ず化石が出土するため、この博物館は小さいながらも常に進化する世界的な博物館なのです！

野尻湖発掘調査の目的のひとつは、寒暖差の大きい氷河時代に環境に応じて進化してきたナウマンゾウがなぜ絶滅したか、という謎を探ること。最大のポイントが野尻湖人の存在です。野尻湖では人類が作ったと思われる石器や骨器が見つかっており、ナウマンゾウの絶滅に人類の関与が証明できる日本唯一の場所かもしれないのです。その調査を続けるべく、将来に向けて持続可能な博物館であるために、２０１８年に大きなリニューアルが行われました。

新たな博物館の見どころのひとつが、未来を担う子どもたちに発掘や科学に興味をもってもらえるよう考えた体験スペース。駐車場だった場所に建物を増築し、発掘体験などができるコーナーにしました。そして１階の収蔵庫を整え、２階だった入り口を１階にすることで、より訪れやすい雰囲気に。さらに地域活性化の中心基地として、観光客に向けた情報発信スペースも設けました。加えて地元アーティストとのコラボにより、アートの要素も追加。

とはいえ、そういった案内は、実はどこにも書かれていないのです。知る人ぞ知るマニアックな空間。それこそがこの博物館の最大の魅力かも!?

INFORMATION

野尻湖ナウマンゾウ博物館

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
（日曜、祝祭日の場合は翌日）
http://nojiriko-museum.com

4 進化し続ける発掘調査参加者名簿

名簿にはこれまで発掘調査に参加した約２万人の名前が。発掘は太古に思いをはせることで想像力が豊かになり、日々のストレス発散にも。

5 こだわり衣装で野尻湖人になろう！

アカシカの皮を石器で切ってなめし穴を開け、シカのアキレス腱で縫った服とイノシシ歯の装具を着けて氷河期の絵の前で撮影すればSNS映え必至！

6 氷河時代の野尻湖をリアルに再現

ナウマンゾウとオオツノジカの復元像は壮観。ゾウの警戒音である高音の鳴き声と仲間を呼ぶ低周波を大音量で聞ける貴重なウーハースピーカーも。

地元民に INTERVIEW

愛犬と一緒に信濃町へ！

有志によって作られた黒姫高原ドッグラン

2017年春、黒姫高原にドッグランが誕生しました。約3000㎡の広々とした自然の丘陵地を生かした全面芝生の施設で、中・小型犬専用スペースも設置。黒姫山を間近に望むロケーションもよく、利用料は無料とあって、近隣市町村はもちろん、関東圏からも多くの愛犬家が訪れています。

設立したのは、黒姫高原を愛する有志からなる「黒姫高原ブランド倶楽部」。そのなかでも4人のメンバーが中心となって取り組みました。

「倶楽部で町有地を借り、犬が自由に遊べて人が集まる施設を作ろうと、2016年に動き始めました。ただ、資金が全くなかったことから、杭や扉、ベンチを作るための木材は、町内の間伐材や廃材などを探したり、スポーツ用品店に防護ネットを無料で譲ってもらったり。4人で手分けして1年間動いた結果、資金ゼロ円で完成した奇跡のドッグランです」

こう話すのは、黒姫高原で「TABI YADO Rantan（旅宿らんたん）」を営み、4人のメンバーでは唯一犬を飼っている有江重毅さん。ドッグラン開設の発起人でもあります。4人で北信地域一帯から新潟県上越市までのドッグランを見学し、人にも犬にも適した広さや地形を検討。そして、恵まれた自然を生かした信濃町にしかないドッグランを作ろうと、材料集めに奔走し、黒姫高原の傾斜地を利用したドッグランを完成させました。オープンするとすぐに想像を遥かに超える集客があり、さらに評判は口コミで広がって、年々集客は増えているのだとか。利用者を中心に協力者も増え、いまや地域に根ざしたドッグランとして親しまれています。

広いスペースは全ての犬が利用でき、隣接する中・小型犬専用スペースは利用者のニーズに応じて2018年に新設されたました。2019年はのべ4500匹の犬と約1万人もの利用者があったそう。

黒姫高原ブランド倶楽部

黒姫高原のペンション経営者や観光業者、イベント主催者等で編成され、ドッグランを作った4人は気のおけない仲間。資材集めのほか、重機の稼働や土地利用の申請手続きなど、各自が得意分野で力を発揮しました。

大型犬も全力で走り回れます！

犬も人もみんなで遊べちゃいます。

INFO

黒姫高原ドッグラン
長野県上水内郡信濃町野尻2151-21
利用期間：GW～11月末（冬期閉鎖）
利用時間：9:00～17:00
駐車場：周辺1000台あり
※周辺の観光案内については信濃町観光案内所（026-255-3226）まで
※管理人は常駐しておりません

メンバーの1人が営むドッグラン隣の「キッチンカフェ茶房主」で犬も一緒に一休み。

ドッグラン周辺をご案内

わんこも一緒に楽しめる！

ドッグランから徒歩圏内の、愛犬と過ごせるスポットをご紹介！
※ドッグラン以外ではリードを着用し、フンは必ず持ち帰りましょう！

黒姫童話館＆童話の森ギャラリー 4

高原の自然の中に童話や絵本がいっぱい。喫茶やショップもありゆっくり楽しめます。入口にはリードをつなぐフックもあります。

ペット同伴可能な飲食店 1

ドッグランのすぐ隣にはテラス席ペット同伴可能な蕎麦屋とカフェがあります。ドッグランで遊んだら腹ごしらえ！

御鹿池周辺 3

童話館から御鹿池へと続く道は遊歩道が整備され、小川やリュウキンカの群生地などもあり、自然を満喫できます。

童話の森 2

見渡す限り森と草原が広がる「童話の森」ではのんびりお散歩したり、お昼寝したりとゆったりとした時間を愛犬と過ごすことができます。

ほかにも、楽しみ方いろいろ

1 森あそび

大自然の森林浴は犬もリフレッシュすること間違いなし！

2 水あそび

野尻湖を泳いだり、愛犬と一緒にカヌーやSUPを楽しめます。

3 雪あそび

ふかふかの雪でじゃれ合う。飼い主も一緒に雪あそびで雪まみれ！

4 遊覧船

野尻湖を周遊する遊覧船で心地よい風を愛犬と感じましょう！

5 泊まる

キャンプやコテージ、ペンションなど犬と一緒に泊まれる施設も。

6 食べる

テラス席ペット同伴可能な飲食店もあるのでご安心ください。

受入れ可能な犬の大きさなどは宿泊施設などにより異なります。詳しくは▶信濃町観光案内所［026-255-3226］・信濃町総合情報センター［026-255-6677］

信濃町をもっと楽しもう!!

信濃町をもっと楽しむために、
「食べる」「泊まる」「ほしい」「遊ぶ」のカテゴリーで
お店やイベント、便利情報を紹介します!!

食べる　泊まる　ほしい　遊ぶ

1 そば処 たかさわ

信濃町野尻 2195-1
11:00～16:30L.O.
休 木曜日（8～10月は無休）
026-255-5076 HP

トシコさん

信濃町産の地粉を使い、店のお母さんたちが毎朝そばを打っています。
香り高い、新ブランドの「ひすいそば」もおすすめです!

2 黒姫高原 ホテル若月

信濃町野尻2014-2
36部屋（洋2・和32・他2）
¥ 素泊り5,400円～
※お食事営業時間11:00～
026-255-2577 HP

若女将
若月さん

天然水で育った美味しい川魚の釣りや料理が楽しめる宿です。 個人・団体のお客様へのお食事営業や釣り堀・つかみ取り・BBQ施設もございます。

3 黒姫ライジングサン ホテル

信濃町野尻3807-5
57部屋（和34・他23）
¥ 1泊2食付9,720円～（1名様）
休 不定休
※キャンプ・BBQ等可能要相談
026-255-3211 HP

支配人
中條さん

信濃町IC から車で5分。黒姫スノーパークと隣接したアクセス抜群のリゾートホテルです。
大自然の中で癒されに来ませんか?

4 喫茶 時間どろぼう

信濃町野尻3807-30
10:00～16:00
（期間4月5日～11月30日）
休 童話館がお休みの日
026-255-2250 HP

黒姫童話館の館内にある喫茶とミュージアムショップは入館料無料で利用できます。 童話作家の愛した黒姫の森を眺めながらお楽しみください。

5 童話の森スノーウェーブ（黒姫クロスカントリースキーコース）

信濃町黒姫高原3807
12月中旬～3月31日
※積雪状況により変更いたします
9:30～16:00
（受付9:00～15:30）
026-255-6720 HP

圧雪オペレーター
長谷川さん

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ます。クロスカントリースキーやスノーシューのレンタルも行っております。

6 ログペンション セシルクラブ

信濃町野尻3884-766
5部屋（洋5）
¥ 9,900円～
026-255-6180 HP

オーナー
水野さん

町認定癒しの森の宿です。
木の香いっぱいのログハウスで味わう、フルコースの夕食、 焼きたての手作りパンの朝食が好評です。

7 大地の教室 ラポランドくろひめ

信濃町野尻1848
26ロッジ
¥ ～5,720円
※食事は予約制（朝880円、夜1,650円）
休 火・水曜日（年末年始・連休等除く）
026-255-5723 HP

ラポランドは貸別荘スタイルのロッジ村です。ペット同宿も大歓迎。キャンプ、BBQ、 森遊びなど四季折々のレジャーを満喫できる自然に囲まれています。

8 道の駅しなの 地場産品直売所 いっさっさ

信濃町柏原1260-4
9:00～17:00
9:00～15:00（12～3月）
休 水曜日（7・8月は無休）
026-217-1189 HP

直売所部門長
種池さん

いっさっさでは、四季折々旬の農産物を販売しております。
信濃町の恵みが詰まった野菜たちを多くの方に味わっていただきたいです。

9 高原のパン工房 へっぽこぐるまん

黒姫駅売店
（信濃町柏原2711）
金曜日
026-255-6180

水野さん

黒姫高原の自然豊かな林の中にある、とても小さなパン工房です。素朴ながらも材料にとことんこだわった人にやさしいパン作りを大切にしています。

10 黒姫駅そば店

信濃町柏原2711
10:00～15:00
（13:15～13:45休み）
休 不定休
026-217-2535

みどりさん

駅そばでは珍しい生麺を使用した特上そばがオススメ。
黒姫駅ご利用の際はぜひ食べてみてください。

11 黒姫駅売店

信濃町柏原2711
7:30～19:00
026-217-2535

出荷者
大澤さん

季節の野菜等、 地元の農産物を販売しています。 お土産品も取り揃えておりますので、 旅のお帰りにもぜひお立ち寄りください。

12 しなの鉄道 黒姫駅

信濃町柏原 2711
窓口営業時間
6:45～21:35（2020.4.1現在）
026-255-2054

駅窓口職員
柵橋さん

妙高高原から軽井沢駅間で乗り降り自由なフリーきっぷをご用意しております。どうぞご利用ください。

13 レンタサイクル（信濃町観光案内所）

信濃町柏原2692-12（黒姫駅舎内）
9:00～17:00
¥ 自転車1時間300円～
電動自転車1時間500円～
休 水曜日
※その他クロスバイクなど子供サイズから20台以上取り揃えております
026-255-3226 HP

町を散策がてら、ゆっくりサイクリングはいかがですか? のどかな風景と爽やかな高原の風が気持ちが良いのでオススメ! 町内サイクリングコースもご案内いたします。

14 信濃町観光案内所

信濃町柏原2692-12
（黒姫駅舎内）
9:00～17:00
休 水曜日
026-255-3226 HP

青沼さん

ペンション・民宿など町内の個性豊かなお宿や、 町内観光についてお気軽にご相談ください。

15 ゲストハウス LAMP

信濃町野尻379-2
ランチ　11:30～13:30
カフェ　13:30～18:00
ディナー18:00～21:30
¥ 素泊り 2,800円～
休 月曜夜・火曜日
※宿・スクールは定休日なし（要予約）
026-258-2978 HP

レストラン店長
さきさん

“食べて、遊んで、ととのえて、寝る。”がテーマの日本で唯一の複合施設です。コーヒー1杯から、お気軽にご利用ください。

※表示価格について：令和2年3月時点の消費税率での税込価格となります。

住所　営業時間／営業期間　総部屋数　¥金額　休 定休日／休業期間

28 屋外スポーツ・屋内保養施設 いこいの家

遊ぶ

信濃町平岡223-1
9:00～18:00
(6月～8月は19:00まで)
¥ 210円(入館料でお風呂と大広間利用可)
※他各施設利用料はHPをご覧ください
休 毎週月曜日
※月曜が祝日の場合は翌日
026-255-2600 HP

入館料でお風呂の入浴と大広間での休憩をご利用できます。飲食の持ち込みも自由!また屋外遊具のある広い公園やバーベキュー施設などもあります! ご利用ください。

29 屋内スポーツ施設 ウエルネス倶楽部

遊ぶ

信濃町平岡223-1
9:00～21:00(火・木・金)～20:00(水・土)
～19:00(日)(プールのみ14:00～)
¥ 温水プール:420円(一般)、
210円(中学生以下)
アリーナ:専用使用のため要問合わせ
アスレチックジム:1時間100円/人
休 毎週月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)
026-255-3188 HP

各種トレーニングマシンや器具が充実、さらに温水プールもあるので自分のスタイルでトレーニングができます。隣接の「いこいの家」の入浴など合わせてご利用ください。

30 野尻湖花火大会

遊ぶ

信濃町野尻湖
毎年7月最終土曜日
打ち上げ19:30(予定)
026-255-6677 HP

大正中期から続く伝統ある花火大会。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!日中はイベントもたくさん!

31 タクシー情報

野尻湖タクシー(株)
026-219-2829
鳥居川観光タクシー(株)信濃町営業所
026-255-3155
助成券発行場所:信濃町観光案内所(黒姫駅構)
黒姫童話館・野尻湖ナウマンゾウ博物館
一茶記念館他
お問合せ:信濃町役場産業観光課商工観光
癒しの森係(026-255-3114)

公共交通を利用して信濃町に観光目的で訪れたお客様にはタクシーの助成券がお得。黒姫高原・野尻湖・観光地間(信濃町町内の利用に限る)移動にご利用いただけます。

24 やすらぎの森 オートキャンプ場

泊まる

信濃町野尻1200-45
「信濃町ノマドワークセンター」隣接
¥ 1泊大人2,000円(繁忙期2,500円)
1泊子供1,000円(中学生まで)
未就学児無料
※他、施設料金が必要なサイトがございます。
詳しくはHP等ご確認ください。
049-287-8807 HP

360°森に囲まれた最高のロケーション☆ペットもOK♪ 隣接した森には散策路が整備されているので森の癒しを感じる気分転換にぴったり♪

25 小さなホテル 風小僧

泊まる

信濃町古海3333-10
6部屋(洋6)
¥ 1泊2食付 11,300円～
素泊り 5,800円～
026-258-3707 HP

オーナー
大橋さん

季節の素材を活かしたイタリアンフルコースをお楽しみ下さい。
EV自動車普通充電器2台設置(宿泊の方は無料)。

26 タングラム斑尾

泊まる 食べる 遊ぶ

信濃町古海3575-8
¥ 1泊2食付11,000円～
026-258-3511 HP

スキーゴルフ
支配人
吉岡さん

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、冬はスキーと一年を通して楽しめます。
野尻湖テラスもお勧め。

27 菓子庵 まつりや

ほしい 食べる

信濃町古間828
9:00～18:00
休 1月1日のみ
026-255-2115 HP

菓子職人
小林さん

『こずくまんじゅう』をはじめ人気の定番商品と、季節ごとに生み出される新作商品をぜひご賞味ください。

20 野尻湖ライン 遊覧船

食べる 遊ぶ

信濃町野尻254
8:30～17:00
休 11月下旬～4月中旬
※ティークルーズ・
ランチクルーズ要予約
026-258-2505 HP

社長
石田さん

湖上よりゆったりと雄大な山々を望みながらレイククルージング。遊覧船"雅"で素晴らしい景色を御覧下さい。ティークルーズ、ランチクルーズも承っております。

21 芙蓉荘

泊まる

信濃町野尻42-5
5部屋(和5)
¥ 1泊2食付 8,800円
休 年中無休
026-258-2546 HP

オーナー
山川さん

野尻湖畔に面し、自家製野菜、山菜等日本海の鮮魚を使った手作り料理。

22 リゾートハウス スピンネーカー

遊ぶ 泊まる

信濃町野尻53-1
6部屋(洋2・和4)
¥ 素泊り 4,950円～
※バナナボート 1,600円～
026-258-3232 HP

店主
石田さん

目の前が湖で、連泊の方は和食・洋食・中華とちがったお食事が楽しめます。

23 野尻カームフォレスト キャンプ場

泊まる

信濃町野尻1197-51
毎年4月末～11月上旬
オートキャンプサイト10区画
(AC電源付)
¥ 5,000円(GW・8月)
3,500円(それ以外)
026-217-8748 HP

オーナー
佐保さん

森の木立に包まれた隠れ家のようなサイトで『のんびりな時間』を体感していただける、家族やカップルのお客様のためのキャンプ場です。

16 一滴 Paddle & Mountain Guide

遊ぶ

信濃町野尻371-2
8:00～20:00
¥ 4,500円～
※プログラム内容や人数によって変わります
休 不定休
090-4911-1114 HP

代表
中村さん

野尻湖でのカヤックやSUP、周辺の山々へトレッキング。冬はスノーシューで雪遊び。完全プライベートスタイルのツアーをやってます。

17 野尻湖漁業 共同組合

遊ぶ

信濃町野尻湖
ルアー釣り:4月下旬～11月上旬
ワカサギ釣り:11月1日～
翌年4月第1週日曜まで
¥ 日釣り遊魚券:1人700円
※中学生以下無料
※ワカサギ釣りは別途乗船料が必要です
026-258-3515 HP
(平日8:30～11:30)

絶好のフィールドとロケーションで釣りができる野尻湖。冬期は暖かい船内でワカサギ釣りが楽しめます(事前予約)。釣り屋形船一覧や詳しい内容はHPをご確認ください。

18 湖畔の宿 藤屋旅館

泊まる

信濃町野尻258-5
17部屋(洋3・和14)
¥ 8,800円～
1泊朝食付 6,000円
素泊り 5,000円
026-258-2514

女将
湯澤さん

ご家族連れ、釣り客、合宿、各種宴会を承っております。
創業は昭和3年。弁天島の鳥居の正面の湖畔に位置しています。

19 野尻湖畔イタリアンレストラン・民宿 舟小屋

泊まる 食べる

信濃町野尻258-4
カフェ　10:30～16:00(冬期15:30)
ランチ　11:30～14:00(冬期13:30)
ディナー18:00～前日予約制コース料理
¥ 素泊り 5,400円～
休 水曜日 ※冬期中の来店時はお電話ください
026-258-2462 HP

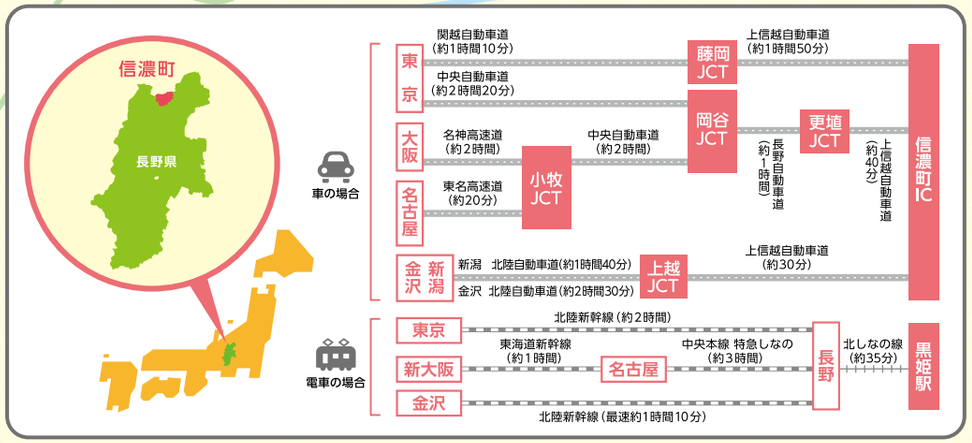
オーナーシェフ
加藤さん

本場で修行したシェフがつくるイタリア料理のお店です。旬の食材を使った前菜付きパスタランチや本格イタリアンコースを御用意しております。Facebookもご覧ください。

※表示価格について:令和2年3月時点の消費税率での税込価格となります。

住所　営業時間/営業期間　総部屋数　¥金額　休定休日/休業期間

至笹ヶ峰高原
至妙高高原IC
至上越
至妙高高原駅
新潟県妙高市
苗名滝
信濃町ノマドワークセンター
(やすらぎの森オートキャンプ場)
タングラム斑尾
タングラム
スキーサーカス
水戸口公園
黒姫陸上競技場
(全天候型・テニスコート)
ナウマンゾウの親子像
野尻湖
ナウマンゾウ博物館
斑尾山
菅川登山口
旬花咲く黒姫黒姫高原
黒姫高原
スノーパーク
黒姫山
小泉登山道
緑・水・風の空間
野尻湖
信濃町
IC
斑尾山(1382m)
黒姫山(2053m)
黒姫童話館&
童話の森ギャラリー
童話の森スノーウェーブ
道の駅しなの
総合情報センター
至飯山
黒姫山
表登山道
斑尾山
荒瀬原登山口
一茶
記念館
黒姫駅
観光案内所
信濃町総合体育館
上信越自動車道
至豊田飯山IC
古間駅
県道37号線
ふれあい広場しなの
(プール・入浴・BBQ)
しなの鉄道北しなの線
至長野
至牟礼駅
至中野
消防署
信越病院
信濃町役場
交番
黒姫物産
センター
体育館
一茶記念館
道の駅しなの
総合情報センター
黒姫駅・観光案内所
県道36号線
黒姫山西登山道
至戸隠
※ P は無料駅車場



トウモロコシの品種をわかりやすく解説！

トウモロコシ タイプ別診断

あなたは
どれが好み？

信濃町産の農作物のなかでも、甘さとみずみずしさでピカイチの人気を誇るとうもろこし。
種類が豊富で、最近では生で食べられるものなども、続々と登場しています。
今回は、そんな数ある品種の中からこの６種類を擬人化でご紹介します！

“昔からおなじみ、キングオブとうもろこし！”
ピーターコーン

黄色と白色の粒が混ざったバイカラー系のスイートコーンで、昭和60年代に登場し、昔から知られる人気品種。甘みはもちろん、粒皮が厚く弾力があり、噛めば噛むほど粒皮の味わい深さが増し、存在感があります。とうもろこし界の村長といった風格は、「屋台の味＝思い出」の味として愛着をかきたて、幼い頃の温かな記憶がよみがえってくるような奥深さがあります。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

【こんな料理にオススメ！】
パンに練りこんだり、
コーンスープなどがオススメ。

“フレッシュな甘さで若さ弾ける人気者”
ゴールドラッシュ

フルーツのように甘いイエロー系（別称フルーツ系）とうもろこしの人気者。さわやかな甘みで糖度が高く、柔らかい粒皮で生でも食べられ、粒が大きくジューシー。まるごとかぶりつけば極上のおいしさが口いっぱいに広がり、まるでノリに乗っている若手俳優のよう。フレッシュな若さと、バランスのよさもあってブレイク真っただ中です。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

【こんな料理にオススメ！】
生でもしっかり主張があるので、
サラダやサルサなどに。

“やさしい味わいが魅力、とうもろこし界のお母さん”
ゆうみ（優味）

黄粒と白粒が約 3:1 の割合で混じる鮮やかなバイカラー系で、ピーターコーンのようですが、恵味に近い食味。その名のごとくやさしくクリーミーな甘さながら、昔ながらのとうもろこし本来の味わいや歯応えも残っています。その安心感は温かく包み込んでくれるお母さんのよう。大きな穂につまった粒は甘みが落ちにくく、スーパーなどでの人気も定着しています。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

【こんな料理にオススメ！】
穀物の香ばしさがあるので、
煮込みや刻んでスープに。

“誰からも愛される国民的アイドル”
めぐみ（恵味）

コクのある甘さのイエロー系で、粒皮が柔らかく生でも食べられます。生食するとシャリシャリとした食感と甘みが口の中に広がります。どんな料理にしても美味しく、安定感があり、落ち着いた人気が好評。日本のご長寿番組「紅白歌合戦」の司会を務める国民的アイドルのようにどの世代からも愛される存在です。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

【こんな料理にオススメ！】
旨味を吸収し、更に美味しくなる
皮ごと丸焼き。

“次世代感を漂わせる純白で元気な女の子”
雪の妖精

強い甘さと風味はまるでフルーツ。おいしさを蓄えた粒はぴっしりと詰まっていてシャキシャキで、粒皮が柔らかく生食もできますが、茹であがりの白色は雪のような美しさ。くすみ（変色）が少ないのも魅力です。栽培農家が少ないためあまり知られることのないレアな存在ですが、これから新しい時代を作っていく元気な子どものような未知なる可能性を秘めています。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

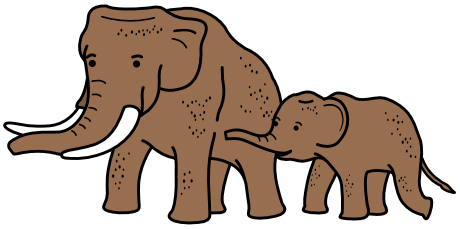
【こんな料理にオススメ！】
ポン酢やドレッシングにすると
フルーティな甘さが際立ちます。

“クセが強いコワモテのガテン系”
もちもろこし（黒姫もちもろこし）

小さな穂に黒く光る粒が詰まったもちもろこしは、信州の伝統野菜に認定されています。病みつきになるもちもちした食感で、甘さ控えめながら、噛めば噛むほど穀物の甘みが感じられる味わい深さがあります。ブレない自我の強さは、いわば自分の世界観をもつガテン系。少数派ながら一定数の根強いファンがいる往年のロック歌手のようです。

味わい　穀物味 ―― フルーティ
食感　柔らか ―― モチモチ

【こんな料理にオススメ！】
もちもち食感をそのまま楽しむ
ふかしや茹でででシンプルに。



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/

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/

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/
信濃町

製作／一般社団法人信濃町振興局

令和2年4月発行