



妙高山 2454m

北信五岳

信濃町総合情報センター

〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原1260-11
TEL.026-255-6677 FAX.026-255-6681

営業時間：午前9時～午後5時 ※毎週火曜日定休

長野県 信濃町

検索

信濃町産業観光課

〒389-1392 長野県上水内郡信濃町柏原428-2
TEL.026-255-3114 FAX.026-255-4470

営業時間：午前8時30分～午後5時15分
※土日祝・年末年始休業

信濃町観光案内所

〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原黒姫駅内
TEL.026-255-3226 FAX.026-255-5454

営業時間：午前9時～午後5時 ※毎週水曜日定休



- a 苗名(地震)滝**
名瀑百選。落差 50m の滝新緑・紅葉の頃が特に素晴らしい

b 旬花咲く黒姫高原
雪アジサイ(7月)ダリア(8月上旬～10月上旬)コスモス(9月上旬～10月上旬)

c 御鹿池
黒姫山、妙高山が湖面に映る

d 黒姫童話館
世界の童話と信濃の民話がそろっています。眺望抜群!

e 道の駅しなのふるさと天望館
晴れた日には眼前に北信五岳の黒姫山、妙高山の素晴らしい大パノラマの眺望

f 絶景ポイント
黒姫山、妙高山の素晴らしい景色が広がります

g 大久保池
水バショウの群落 4月～5月
- h 鳥居川**
アユ釣りは7月～8月が適期。イワナ・ヤマメもねえます

i 絶景ポイント
広々とした田園風景の向うには霊仙寺山、黒姫山、妙高山のすばらしい景色が広がります

j 称名寺
しだれ桜、石の鐘楼

k 絶景ポイント
正面に戸隠山、左右に飯綱山、黒姫山が見えるポイント。里山風景が広がる

l 大明神岳
信越トレイル南の起点。信越五岳、尖打山、北アルプス眼下に野尻湖の大パノラマ

m ゆり園&ラベンダー園
初夏から夏にかけて見頃 100万輪のゆりとラベンダーが咲き誇ります

n 戸草トンネル
明治 21 年につくられた隧道の 1 つ。切石とレンガで組まれた土木遺産

スポーツ・レジャー・文化施設	
施設名	電話番号
黒姫陸上競技場(グラウンド・テニスコート有)	026-255-2188
信濃町総合体育館(グラウンド・テニスコート有)	026-255-5566
ふれあい広場しなの	026-255-2600
ウェルネス倶楽部	026-255-3188
道の駅しなの	026-255-2900
信濃町総合会館	026-255-3135
一茶記念館	026-255-3741
野尻湖ナウマンゾウ博物館	026-258-2090
黒姫童話館	026-255-2250
童話の森ギャラリー	026-255-6720
童話の森スノーウェーブ(クロスカンリースキー専用スキー場)	026-255-6720
信越病院	026-255-3100

入浴施設			
施設名	電話番号	営業時間	定休日
1 アスティくろひめ	026-255-3181	10:00～17:00	不定休要確認
2 ホテル若月(人エラジウム温泉)	026-255-2577	10:00～17:00	不定休要確認
3 黒姫ライジングサンホテル	026-255-3211	14:00～20:00	不定休要確認
4 いこいの家	026-255-2600	10:30～16:00	月曜日(祝日の場合はその翌日)
5 タングラム斑尾ホテル	026-258-3511	12:00～21:00(20時受付終了)	不定休要確認
6 苗名の湯(妙高市)	0255-86-6565	10:00～20:00	水曜日
7 温泉かふえ(妙高市)	0255-86-5130	9:00～23:00(22時受付終了)	冬期は24時間営業
8 妙高高原ふれあい会館(妙高市)	0255-86-4620	8:30～21:00	木曜・年末年始
9 まだらおの湯(中野市)	0269-38-3000	10:00～21:00(冬期は20時)	火曜定休
10 飯綱高原・むれ温泉 天狗の館	026-253-3740	10:00～21:00(20:30受付終了)	毎月第3火曜日
11 戸隠高原・神倉温泉「湯行館」	026-254-1126	10:00～20:00(19:00受付終了)	無休

※マークがない施設は温泉ではありません ※⑩・⑪の入浴施設は地図外となります

蕎麦処			
店名	電話番号	営業時間	定休日
A 若月	026-255-4321	11:00～15:00	月曜日(祝日営業)(不定休有り。8/1～8/20は無休)
B 樹香(インター店)	026-255-1050	11:00～21:00	火曜日
C ふじさと	026-255-2867	11:00～17:00	水曜日
D うえだ	026-255-4264	11:00～15:00	木曜日(1～3月は水・木曜。8/1～8/30は無休)
E たかさわ	026-255-5076	11:00～17:00	木曜日(7月中旬～10月は無休)
F 仁の蔵	026-255-6523	11:00～15:00	無休(1/1～1/3は休み)
G 高はし	026-251-8118	11:30～14:00 17:30～20:00	水・木曜日(祝祭日営業)
H 天望	026-255-2900	9:00～19:00(夏期) 9:00～18:00(冬期)	水曜日(5・8・9月無休)
I 黒姫物産センター	026-255-4514	11:30～16:30	正月(1/1～1/3)
J 信濃屋	026-255-2058	11:00～売切れ次第終了	水曜日