

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

2018

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。

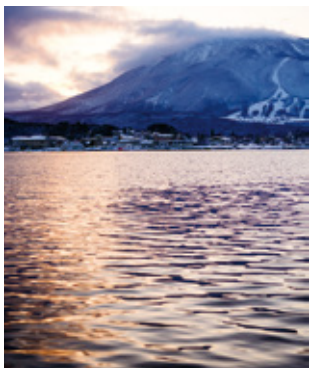
外に出て、ほんの少し歩いただけで、森の息遣いと水の響きを感じられます。

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。

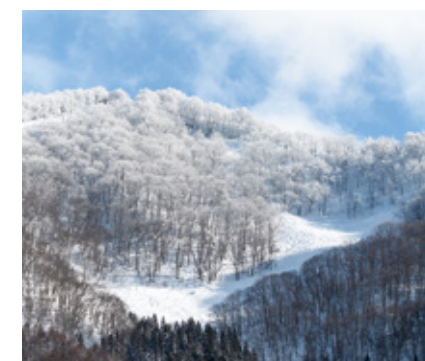
ここは、日本の真ん中、長野県北部にある町、信濃町です。

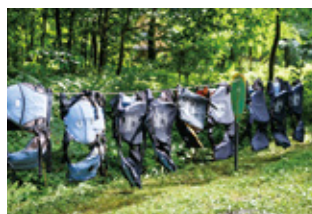
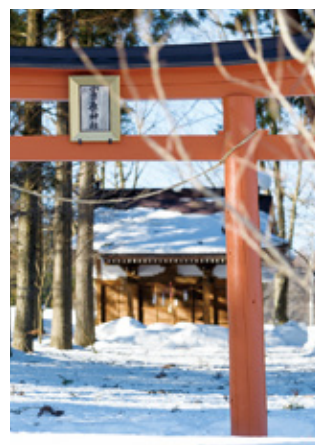
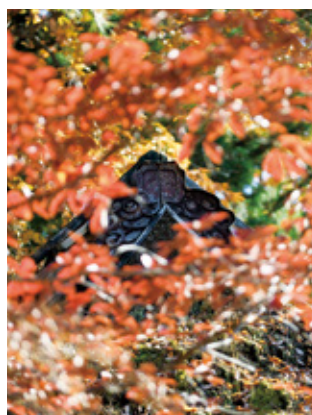




*This town is surrounded
by mountains.*

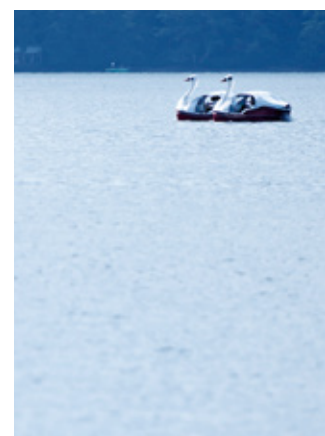
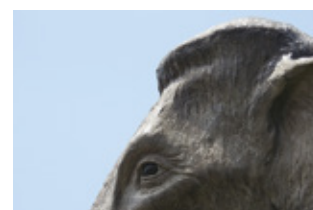
信濃町、ここは山のなかのまち。



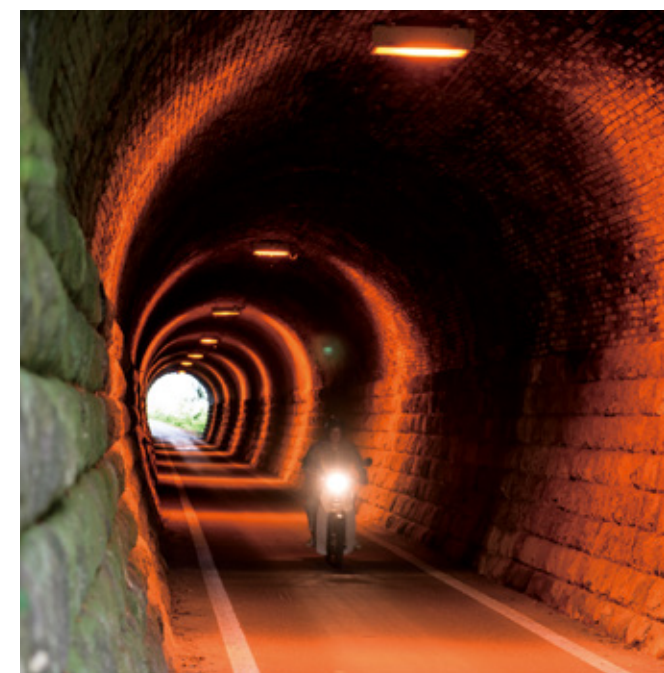
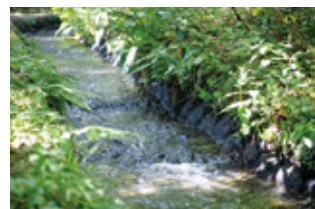


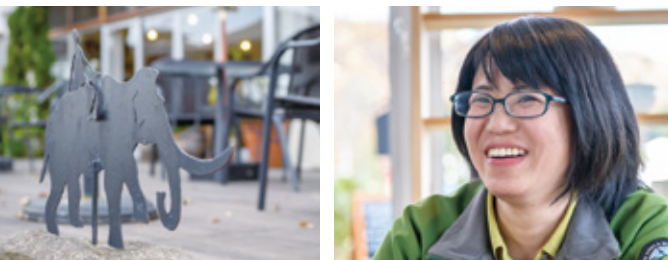
Let's get together
in Shinanomachi

信濃町で出会おう。



ここはどこかな。聞いてみよう。





は高校教諭として生物を教えていました。しかし、大学時代の研究フィールドが乗鞍岳だったことから「山で働く仕事したい」と思い立ち、教員を辞めてアクティブ・レンジャーに。梅田さんの1年前に戸隠自然保護官事務所に赴任しました。

梅田さん「山や高原がある信濃町はヨロツバのような雰囲気があり、町内には素敵なカフェもあるので、ゆっくりと過ごすのが楽しい町です。また、柏原地区の農道や、人々の暮らしが見える古海地区の野の風景も素敵で、湖で遊んだり登山

をする観光の楽しさもありますが、この町にただで安心できます（前田さん）。こう話すふたりが信濃町で特に力を入れている活動が「野尻湖と親しむプロジェクト」。2008年から地域の人が中心となり、漁協や信濃町役場が参加する中で、野尻湖の活用について話し合い、遊歩道の整備やナウマンゾウのミニメント設置などを行っている事業です。2017年にはふたりの呼びかけでメンバーが野尻湖の遊歩道を歩き、沿道の景観の支障と

なる雑木等を町に頼んで伐採してもらいました。「国立公園は観光客が訪れ、地域にお金を落としてもらってこそ価値がある。それを常に念頭に置いて仕事をしています。信濃町の人は国立公園の規制が強いイメージから厄介なものという意識があるようですが、そもそも国立公園はなりたくてなれるものではなく、さまざまな運動を展開し、苦勞をしても認定されない地域が多々あります。そのなかで信濃町では国立公園を地域資源のひとつと捉え、活用してもらえたらうれしいですね（前田さん）。」



環境省 長野自然環境事務所
戸隠自然保護官事務所
長野市戸隠豊岡9794-167
026-254-3060
<http://chubu.env.go.jp/nagano/>
[アクティブ・レンジャー日記]
<http://chubu.env.go.jp/blog/index.html>



国立公園の自然環境を守り 地域をつなぐ、 レンジャーのしごと。

環境省 長野自然環境事務所 戸隠自然保護官事務所
—— 自然保護官 梅田 実生子さん
自然保護官補佐 前田 久美子さん



地域全体で国立公園の価値や魅力を発信し、
仲間の輪を広げることでもっと町を豊かに。

自然保護官（レンジャー）という仕事をご存知でしょうか？国立公園などで自然環境保護のために活動する環境省の国家公務員で、自然と人を相手に仕事をしています。実は信濃町でも活躍中。2015年に上信越高原国立公園から分離独立し、野尻湖や黒姫山を含む国内32番目の国立公園として誕生した「妙高戸隠連山国立公園」の長野県側を守っているのが、戸隠自然保護官事務所のレンジャー・梅田実生子さんと自然保護官補佐（アクティブ・レンジャー）の前田久美子さんです。

活動内容は登山道の巡視や維持管理、外来植物の駆除のほか、国立公園の利用促進のために子ども向けの自然観察会などを開催すること。そして一番の業務が、自然公園法のもと国立公園に建てる建物等の審査を行い、景観を守ることです。そのうえで、環境省では国立公園の協働型管理を提唱し、地元の市町村や住民、民間企業と一緒に国立公園を活性化しています。

「行政や観光協会、登山ガイド、博物館の学芸員など、同じ地域で暮らし、同じ志をもつ異業種の人たちのつながりをつくるのが私たちの主な

仕事です。自然公園法の性質上、国立公園は木の伐採や看板の設置をしてはいけないイメージがありますが、必要なものは私たちに伝えてもらえたら実現できる方法を考えます。そこでまずは話しやすい雰囲気をつくるよう、いろいろな会議や集いに顔を出しています（前田さん）。

「そうしたなかで一番心がけているのは、情報共有を常にオープンにし、必要なところに情報を届けることです（梅田さん）。」

そもそもふたりがこの仕事に就いたきっかけとは——。福井県出身の梅田さんは京都大学農学部森林科学科に進学し、大学院に進むも「直接自然と関わる仕事がしたい」と中退し、2014年に環境省に入省。翌年、妙高戸隠連山国立公園誕生と同時期に戸隠自然保護官事務所に着任しました。

「信濃町は3つの火山に守られ、野尻湖という水辺もあって落ち着く場所だと感じています。また移住者が多く、新しい人を受け入れる素養があつて、彼らがのびのびと暮らしつつ新たな取り組みが生まれているのも魅力です（梅田さん）。」

一方、東京都出身の前田さんは都内の大学で生物学を学び、大学院修了後

民泊体験で子どもが変わる！ 地域が変わる！ 自然のなかでの交流と体験で地域を元気に。

「採れたてのキュウリってトゲがあつて痛いんだね」「畑仕事が楽しい！」「夜が真っ暗で車の音が聞こえない」
春から秋にかけての信濃町では、あちこちで都会の子どものたちのそんなにぎやかな声が聞かれます。それは、2011年に町で始まった民泊によるもの。町では東日本大震災を機に、それまで修学旅行で東北地方を訪れていた千葉県の学校の民泊を受け入れ始めました。

「震災で盛んにボランティアが叫ばれるようになり、私も何かやりたい気持ちになりましたが、民泊という協力もあるんだなと思いました。」

こう話すのは、昔ながらの田園風景が広がる信濃町古海地区で民泊開始当初から受け入れを行っている藤本敏正さん。現在、町の民泊の受け入れ調整を行っている「信濃町農山村生活体験受入の会」の会長を務めています。

そもそも民泊とは、読んで字のごとく、旅行者などが一般の民家に泊まること。信濃町では当初、約40軒が学生の民泊受け入れに協力し、彼らが地道に周囲に呼びかけたことで、今では190軒ほどが協力しています。利用者も千葉県から広がり、現

在は年間3400人以上が町を訪問。一家庭の受け入れ人数は3〜4人で、滞在中の過ごし方は各受け入れ先に任されています。農業を基本とする藤本さんの場合は、田植えや芋掘りといった農作業体験のほか、採れたての野菜で子どもたちと料理をしたり、妻の幸子さんが郷土食の作り方を教えたり、近所の神社や記念碑を巡ったり。また、この事業に賛同する近所の「ホテルタングラム」が特別料金で温泉を提供してくれるため、入浴にも連れて行っています。

「信濃町の民泊は農山村での生活体験を目的としていて、町内にはペンションを経営している人もいれば農家の人もいますので、それぞれの生活に踏み込んだ体験をしてもらっています。」
藤本さんはこうした民泊の受け入れを始めたことで、普段当たり前に感じていた景色や新鮮な空気が、都会の子にとってはとても印象深く感動的に映っていることに気付いたと言います。

「私のものには受け入れた子どもからたくさんさんの感謝や感動が書かれた手紙が届きます。ある時には『ぜひ学校の文化祭に来てほしい』との手紙をもらい、仲間を誘って遊びに行っ

ただ泊まるだけじゃない。 交流・体験する民泊。

信濃町農山村生活体験受入の会会長
藤本 敏正さん



たこともありました。人と人の絆はこうやって結ばれていくんだなと実感しました。」

古海地区は限界集落（人口の50%以上が65歳以上）と言われていますが、今では地区の15軒が民泊を受け入れているのだとか。

「だから『限界』ではなく、子どもたちが地域を回るような『限回』集落であってほしい。そう願って、地域活性化のチャンス種の種を蒔いている気持ちで、一生懸命事業に取り組んでいます。」

そんな藤本さんが暮らす古海地区に惹かれ、定年退職をした2012年に千葉県流山市から移り住んだ今村政幸さんもまた、民泊を受け入れる一人。実は流山市と信濃町は姉妹都市の提携を結んでいることから、今村さんは移住後すぐに同市の行政に働きかけ、信濃町の民泊を利用するよう促しました。すると、教育委員会の後押しも得て、今では流山市から受け入れ都市最多の5校が訪れています。

「子どもたちは田舎体験だけでなく、知らない人の家に泊まる体験が初めての子ばかり。だから最初は緊張で顔がこわばっていますが、帰る時の表情は全然違います。人生初のすごい社会体験をここで経験しているのです。」

こう話す今村さんも藤本さんも声を揃えるのが「信濃町の魅力は自然」ということ。今村さん宅には中学生の頃に民泊をして自然に魅了され、大学生になった今でも家族や友人を連れて毎年訪ねてくる子がいるのだそう。また、藤本さん宅には「こんなに素晴らしい土地で寝ているのはもったいない」と、朝5時に起きて散歩に出かけた子どももいたそうです。

「そんなふうに信濃町の自然に感動してくれる子どもがいるのは嬉しいし、この歳になってそういう経験ができるのも最高にありがたいね。それに、ちよつとズク(やる気)を出すことで自分たちが作ったお米を『おいしい』と付加価値をつけて食べてもらえることも、この上なく嬉しいよね。」

協力家庭の高齢化やインバウンド対策など今後の課題も多いそうですが、それでも藤本さんの満面の笑顔が何よりも民泊の素晴らしさを物語っていました。



信濃町農山村生活体験受入の会
信濃町富濃 4152-1
事務局：ぶんぶく亭内 / 026-217-8040





高遠 慎悟(たかとう しんご)さん

1973年生まれ。父親が大工だったことから建築関係の仕事をし、設計事務所、建築会社勤務を経て、2013年、設計士として独立。黒姫駅前のフリースペース「モトホンヤ」オーナー兼管理人として、同スペース内にてトライトー級建築士事務所経営。第1回「シナノフェス」実行委員長。



大澤 保博(おおさわ やすひろ)さん

1976年生まれ。看板屋を経て、長野市内の車の板金塗装屋で17年間勤務。地元・信濃町で高いレベルの板金塗装業を展開し、子どもたちの近くで働きたい思いから、2013年独立。高遠さんとは地区の消防団も一緒に、同時期に独立開業した仲間。第2回「シナノフェス」実行委員長。



佐藤 可奈(さとう かな)さん

1978年生まれ。信濃町唯一のジャズバー「ブーズェルター」のマスターと結婚し、絵が得意だったことから店の手描きポップなども手がける。「シナノフェス」の実行委員として、第1回・2回ともにTシャツ等のイラストやデザインを担当。

特技のイラストを生かして佐藤さんがデザインを手がけたTシャツ。当日は同デザインのグッズも販売され、好評を博しました。



天候にも恵まれ、イベント終盤のライブでは観客も立ち上がってみんなで踊り出すほど大盛り上がり！



広々とした自然を楽しめる黒姫童話館。



おしゃべりください！
町民の手でつくろ
「シナノフェス」の魅力と
これからのこと。

「自然に恵まれた信濃町をさらに楽しくしよう！」と町内の有志が集まって2016年の夏に野尻湖畔で始まった「シナノフェス」。音楽や飲食屋台、ヨガなどが楽しめるイベントとして好評を博し、2017年には黒姫童話館に場所を変えて開催されました。そんな「シナノフェス」が始まった経緯や、信濃町への思いをキーパーソン3人に聞きました。

「シナノフェス」は
こうして始まった

高遠 最初は、付き合いがある町内の電気屋さんが、昔、セミプロのバンドとして活躍していたと聞き、そんなにすごい人が身近にいるなんて知らなくて、身近な野尻湖もなかなか行かないけどいい季節に行くと気持ちがいいから、そのふたつをくっつけたイベントをやりたいと話していたんです。そこで、キーポイントになったのが、20年前から信濃町でジャズバー「ブーズェルター」をやっているマスターさんです。ずっと音楽をやっているマスターさんが助言してくれて、そのおかげで音楽的なふくらみが出て方向性も定まりましたね。

大澤 それで会議をして「シナノフェス」という名前も決まって。

高遠 野尻湖に限らず、信濃町のいいところを発見できたら面白いという思いを込めて付けました。それに、個人的には次世代のことを考えると、この町を出て行くことを考えると、自然があつて、行きたい場所が気分を選べ、水がおいしくて空気がうまいのなら、決して都会に劣らない。ただ、「シナノフェス」でまちづくりをしようとは一切考えていないよね。もし、結果的に「シナノフェス」が人を呼ぶことになるとしても、町の人たちが町をいいと思うないと、結局、人は来ないと思う。その上で「シナノフェス」は数年でやめることが一番よくないと思っているので、10年は継続したいですね。1年目はやるだけで精一杯だったけど、2年目はもう少しわかってきたので、今後は音響面でもクオリティを上げつつ、とにかく続けていきたいです。

どうかというメッセージを込めていたんですね。

佐藤 私は普段、少人数で仕事をしているから、みんなで何かを作っていくのが楽しかったですね。大人になってそういうことってないから。達成感がありました。

大澤 それで、1年目は予想以上の800人くらいが来てくれて、2年目は景色がいい場所でもやりたいと思って会場を黒姫童話館前の広場にしましたけど、行きづらい場所でもあるので集客は不安でした。でも町内の方が多く来てくれて、広い場所なので数時間、芝生の上で子連れで遊ぶ人が多くてよかったですね。

「シナノフェス」と
信濃町の魅力

大澤 「シナノフェス」は飲食屋台もいっぱいあるので、音楽や自然、食事など自由に楽しんでほしいですね。それに、2年目は黒姫童話館自体の収益も前年よりアップしたそうで嬉しかったです。そういう町の資源も一緒にいい方向に向かえたらいいな。

佐藤 信濃町はやっぱり自然が多くて、私みたいに普段あまり外に



ルバーブ

昭和初期にカナダ人宣教師が持ち込んだことが栽培のはじまり。食物繊維が多く、女性に優しい野菜で、爽やかな酸味が特徴。見た目は裏腹にジャムやジュース、お菓子に利用されます。

5月~10月



そば

信濃町のそばは生育の頃、多く霧に覆われることから「霧下そば」と呼ばれ、香り高い美味しいそばとなります。また、夏にそばの花が絨毯のように広がる風景は絶景！

1月~3月



雪中野菜

雪国の人々が行ってきた昔ながらの野菜の保存方法。深い雪の下で、野菜はアミノ酸を糖分に分解し、凍結を防ごうとします。それが凝縮された甘さの秘密です。

ブルーベリー

信濃町は全国ではじめてブルーベリーを本格的に栽培し産地化された場所で、現在では様々な種類のブルーベリーが栽培されています。摘み取りができる農園もあるので、是非体験してください！

7月中旬~8月中旬



ぼたごしょう

信濃町で古くから栽培されている信州伝統野菜。コロンとしたピーマンのような見た目ですが、ピリッと辛く癖になる味。辛さの中に甘みもあり、夏には食欲を増進させ、地元で親しまれています。

ネマガリダケ

様々な山菜やきのこが採れる信濃町。なかでも代表的なのはアクも少なくすぐに食べられる「ネマガリダケ」。その他山菜、きのこも時期になると直売所などで販売されます。

7月~10月下旬



酪農

町内では、約460頭の乳牛が飼養され、その新鮮な生乳を使い、乳製品加工もされています。牛乳はもちろん、飲むヨーグルト、濃厚なソフトクリームも人気です。



トマト

湖と高原の風土を生かし、水はけのよい土でつくるトマトはとにかく、絶品です。特に菅川地区のトマトはファンがつくほど人気！



しなのまち自慢の

農産物

ここは黒姫山をはじめとする雄大な山々に囲まれたまち。そんな豊かな自然のなかで育つ農産物は四季折々、どれも絶品です。まちを訪れた際には是非、旬の農産物をお召し上がりください！

7月下旬~9月下旬



とうもろこし

信濃町のとうもろこしはぷりぷりで甘みも強く、抜群に美味しいのです！昔から栽培されているモチモチ食感の「黒姫もちもろこし」など種類もたくさん。



信濃町の

七不思議

を探せ！

全国津々浦々、どの県、どの町においても、そこにはかない伝統や習慣、きまりなどの「当たり前」がきつとあるはず。住んでいるとなかなか気がつかないけれど、他の地域から見たら、ちよつと不思議。そんな、信濃町の面白い「不思議」を7つ集めてみました。信濃町を訪れた際は探してみてください！

☒ 七不思議を探したらチェックしましょう！

スーパーに

サバ缶が山積み！！

信濃町のスーパーに現れるサバ缶の山。他地域の方からしたら「なんでこんなにたくさん？」と思うでしょう。この光景が見られるのは、根曲がり竹を使った「竹の子汁」が食卓にあがる5月〜6月頃。必要なものは根曲がり竹とサバ缶。味噌汁にサバ缶、意外と合うんです。ちなみに山積みはサバ缶、ちゃんとなくなります(笑)

☒ 竹の子汁を食べよう



皮をむいたら いろんな色！！

皮をむいてびっくり！信濃町には一般的な黄色だけでなく、色とりどりのトウモロコシがあるんです。真っ黒でもちもち食感の「黒姫もちもろこし」や、真っ白で甘みのつよい「ピュアホワイト」、お馴染み白と黄色の「ビーターコーン」など種類も豊富。信濃町産の美味しいトウモロコシをゲットしてみてください！

☒ トウモロコシを食べよう



一茶記念館の

館長は猫？！

当たり前のように一茶記念館の入り口を通り、事務所に入っていく猫の「うみちゃん」。彼女こそが「一茶記念館の館長」なのです。初代館長だった兄の「そらちゃん」の後を継ぎ、今年就任10年目を迎えます。一茶は動物の句をたくさん詠んでいます。が、中でも猫の句は300を超え、うみちゃんはその猫好き一茶に親しみをもっているのかも？

☒ 一茶記念館に行こう



なにが違ふ？ 町が夕々様に！

あれ、信号機が縦？屋根がすごく急？道路脇に棒がたくさん立っている……そう、これは全て冬仕様。豪雪地の信濃町では大雪に備え、様々な工夫が町中で見られます。それに豪雪地の除雪の腕前はピカイチ。大雪が降っても減速に交通は麻痺しません。毎朝通勤時間には綺麗な道路に早変わりしています。

☒ まちを見渡してみよう



まぼろしの井？

昔からワカサギにヒメマス、スジエビなど、多くの生き物がいる野尻湖ですが、ウナギがいることはあまり知られていません。

しかし、野尻湖の綺麗な冷たい湧き水で育ったウナギは臭みもなく、身も締まって絶品。ウナギが獲れること自体、極まれなため、このグルメにありつけたあなたは幸運かも！

☒ 野尻湖で育ったウナギを食べよう



化けが 穴目にされる？

野尻湖底で偶然発見された、湯たんぽに似た塊が全てのはじまり。そう、それはナウマン象の臼歯だったのです！それから現在まで2年ごとに発掘が続けられ、たくさんのお宝が見つけられました。今後の発見によっては新たな事実が証明されるかもしれません！

☒ 野尻湖ナウマンゾウ博物館に行こう



湖に浮かぶ、 かまぼこ船！！

野尻湖では冬になるとあちこちに屋形船が浮かびます。その昔、結氷した湖では穴釣りが行われていました。しかし、いつしか結氷することがなくなり、「かまぼこ船」と呼ばれる屋形船の船内での釣りに変化していききました。野尻湖で釣れるワカサギは臭みがなく美味しいと評判なのでチャレンジしてみてください！

☒ ワカサギ釣りをしよう



松谷みよ子



東京、神田出身。1947年、野尻湖畔に疎開中の坪田譲治を訪ね書き溜めた童話ノートを渡したことがデビューのきっかけとなる。初めての民話採訪の旅で訪れた信州で着想を得た「龍の子太郎」（講談社）で国際アンデルセン賞優良賞を受賞。「いないいないばあ」（童心社）など赤ちゃん絵本から小説・エッセイまでその著作は多数。「松谷みよ子民話研究室」を主宰し、民話採訪を精力的におこなった。

主な展示作家について

ミヒヤエル・エンデ

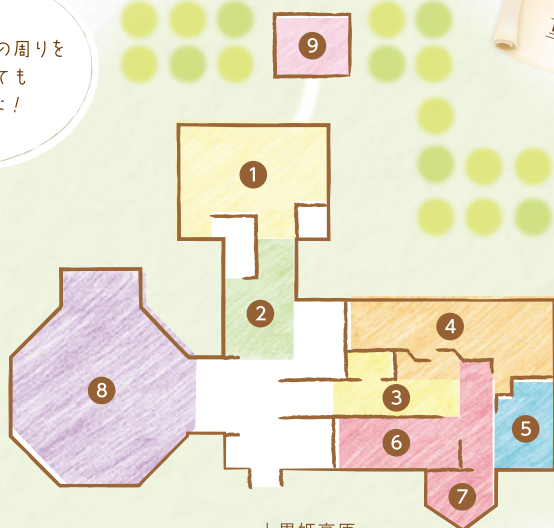


ドイツのガルミッシュ出身。戯曲作家を志し、演劇学校へ入学。処女戯曲「時は迫る」を書く。卒業後「サルタンの二乗」を発表するが、うまくゆかず、職を転々とする。友人から絵本の文章執筆をたのまれ、書き始めたものが「ジム・ボタン」となり、ドイツ児童文学賞、国際アンデルセン賞優秀賞を受賞。「はてしない物語」は、映画「ネバーエンディングストーリー」として世界で上映された。

童話館を探検しよう！



童話の森ギャラリー



↓ 黒姫高原

① 喫茶「時間どろぼう」

④ ミヒヤエル・エンデの世界

童話館建設がきっかけで親交を深めたエンデ本人より直接いただいた貴重な資料約2,000点を所蔵、展示しています。

⑦ 本と人形の部屋

しかけ絵本や紙芝居から、黒姫ゆかりの童話作家コーナーなど、ゆっくり童話や絵本を読むことができます。

② ミュージアムショップ

⑤ 信濃の民話・信州の児童文学

20余編の信州の民話を映像やふすま式の紙芝居で紹介。また、島崎藤村など信州ゆかりの作家を大型年譜パネルで紹介しています。

⑧ 童話の森ホール

200人は収容できるホールは、演劇、コンサート、童話の語りから各種セミナー、シンポジウムまで幅広い催しが開かれます。

③ 桜井誠の描く世界の童話

⑥ 松谷みよ子の世界

松谷みよ子が作家としてデビューした当時に創作していた作品をつづった貴重な童話ノートなど、ご覧いただくことができます。

⑨ いわさきちひろ黒姫山荘

1966年にいわさきちひろがアトリエを兼ね建てた山荘で、数々の作品がここで創作されました。中もご覧いただけます。

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 <http://douwakan.com>
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）
上橋菜穂子と＜精霊の守り人＞展 7月21日（土）～9月30日（日）



黒姫高原の森と草原の豊かな自然

童話の森へようこそ。



黒姫山を間近に望む黒姫高原。森と草原が広がり、訪れる者の心を癒します。そんな高原に佇む「黒姫童話館」では、世界各国の童話や絵本、信州の昔話などを収蔵・展示しています。文学と芸術と自然が一体となった「黒姫童話館」と童話の森をご紹介します。

童話作家との繋がりから生まれた「黒姫童話館」

妙高戸隠連山国立公園内にあり、風光明媚な自然が広がる黒姫高原。昭和40年代、信濃町の初代町長・松木重一郎が中心となり、開発が進められました。一方、児童文学作家・坪田譲治は第二次大戦前に野尻湖や黒姫山麓を訪ね、美しい景観や豊かな自然、純朴な人々を親しみ、太平洋戦争末期には戦禍を逃れてしばらくこの地に滞在していました。そうしたなかで松木町長と坪田の交流が生まれ、坪田の友人の絵本画家・赤羽末吉がアトリエとなる場所を探していたことから、松木町長が自由に使ってほしいと黒姫高原を紹介。その流れから、いわさきちひろやいぬいとみこ、さらには坪田の教え子である松谷みよ子など、当時活躍していた童話作家・画家たちが次々と黒姫高原に別荘を建てることとなりました。

そんな折、町では黒姫高原に町立施設を建設する案が浮上。コンセプトは「童話」に決まったものの、建設に向けてはさまざまな難題もありましたが、当時の町の担当者は一つひとつの課題に丁寧に対応し、最終的には信州児童文学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作家・ミヒヤエル・エンデに構想を相談。共感したエンデの協力により、今では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りました。



こうして平成3年に開館した「黒姫童話館」。アンデルセン童話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多くの人が訪れています。

館内には
童話に関連した
しげいがいっぱい！
探してみよう。



自然の中でゆっくりと本を読みませんか？



「黒姫童話館」にはさまざまな童話や絵本が用意されており、館内の「本と人形の部屋」で自由に読むことができますが、もっと周囲の森や草原の風景とともに絵本を楽しんでもらいたい思いから、2017年の春より入館者を対象に、絵本を館外に持ち出せる「森の図書館」が始まりました。その日のうちに返却すれば、どこで読むのも自由。大人も子どもも利用でき、自然のなかで太陽の光や風を感じながら好きな本を読んで、思い思いの時間を過ごすことができます。

このほか、「黒姫童話館」では「童話館をもっと楽しもう！」をテーマに紙芝居を上演したり、森のなかでの読書会といったイベントも開催。時代を超えた作品にふれあえる場所として、多くの人に親しまれています。

13 手打ちそば処 うえだ



住 所 / 信濃町野尻上山桑 3807-60
営業時間 / 11:00～15:00
(売り切れ終了)
定 休 日 / 水・木曜日
☎026-255-4264



夫婦ふたりで作り上げた自家製つゆは、毎日、丹精込めて打つ、うえだの「霧下蕎麦」を是非お召し上がり下さい。

14 そば処 たかさわ



住 所 / 信濃町野尻 2195-1
営業時間 / 11:00～16:30 L.O.
定 休 日 / 木曜日(8～10月は無休)
☎026-255-5076



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。色鮮やかで香り高い新ブランドの「ひすいそば」もおおすすめです！

2 リゾートハウス スピンネーカー



住 所 / 信濃町野尻 53-1
定 休 日 / 不定休
総部屋数 / 6部屋(洋2・和4)
宿泊料金 / 4,320円～
体験料金 / 1,500円～
☎026-258-3232

おすすめはインドカレーやタンドリーチキン、旬の食材を使用したランチ。バス釣り・ウェイク・バナナボート、冬はわかさぎ釣りも楽しめます！



店主 石田さん

1 タングラム斑尾



住 所 / 信濃町古海 3575-8
営業時間 / 朝食 7:00～9:30
昼食 11:00～14:00 夕食 18:00～20:00
料 金 / 夕食バイキング 大人 4,104円
コース料理(中国・和食・洋食) 5,400円～
☎026-258-3677

遊ぶ・泊まる・食べるが一つになった高原リゾート。コース料理に「中国料理」が新たに登場。心地よい食の時間をお楽しみください。



支配人 竹内さん

12 道の駅しなののお食事処「天望」



住 所 / 信濃町柏原 1260-4
営業時間 / 9:00～16:00 L.O.
(7～9月のみ 17:00 L.O.)
定 休 日 / 水曜日(7～9月は無休)
☎026-255-2900

信濃町産霧下そば粉と小麦粉ゆめちからを使用し、職人が毎朝手打ちする風味豊かな蕎麦や濃厚な牛乳ソフトクリームが人気です。



食堂主任 上村さん

11 手打ちそば工房若月



住 所 / 信濃町柏原 2487-3
営業時間 / 11:00～14:30
(売切れ次第閉店)
定 休 日 / 毎週月曜日
(冬期間雪の為、臨時休業あり
土日は営業)
☎026-255-4321



店主 若月さん

黒姫高原産の霧下そば粉100%使用の手打ちそば。そば打ち体験もできます(4名以上要予約)※ざるそば・とうもろこし揚げ玉入りおろしそばなど

8 仁の蔵



住 所 / 信濃町柏原 3996-2
営業時間 / 11:00～15:00
定 休 日 / なし
☎026-255-6523



店員 リサさん

黒姫高原の地で栽培された地粉100%を使い、心を込めた手打ち、絶妙な茹で加減、冷水でうま味をしめた霧下そば店「仁の蔵」です。

6 jazz & live BOOZE SHELTER



住 所 / 信濃町古間 1427-7
営業時間 / ランチ 11:30～14:30
(月・火・金・土のみ)
バー 18:00～23:30
定 休 日 / 水曜日
☎026-255-6240



カナさん

月・火・金・土限定でランチも営業しているジャズバー。ライブは月に1～2回の美味しいお酒とお食事を味わいながら出陣者の熱気を間近で感じて下さい！！

4 野尻湖畔 イタリアンレストラン Funagoya - 舟小屋 -



住 所 / 信濃町野尻 258-4
営業時間 / 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
※民宿も併設しております
定 休 日 / 水曜日 ※冬期の来店時はお電話ください
☎026-258-2462

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。

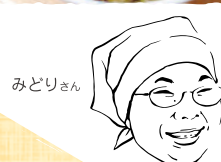


オーナーシェフ 加藤さん

10 黒姫駅そば店



住 所 / 信濃町柏原 2692-12
営業時間 / 10:00～15:00(5～10月)
11:00～15:00(11～4月)
定 休 日 / 不定休
☎026-217-2535



みどりさん

写真は「えび天王子そば」。大きなえびが天が乗っています。特上そばがおすすめ。黒姫駅ご利用の際はぜひ食べてみてください。そば・うどん 320円～

9 高原のパン工房 へっぽこぐるまん



販売場所 / 黒姫駅売店
(信濃町柏原 2711)
販 売 日 / 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。素材ながらも材料にこだわって作った人にやさしいパン作りを大切にしています。

7 菓子庵 まつりや



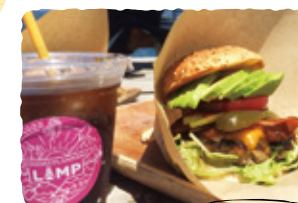
住 所 / 信濃町古間 828
定 休 日 / 1月1日のみ
☎026-255-2115



菓子庵人 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。

5 サンデープランニング・ゲストハウス LAMP



住 所 / 信濃町野尻 379-2
営業時間 / 11:30～23:00
(ランチ 11:30～13:30 L.O.)
カフェ 13:30～18:00
ディナー 18:00～21:30 L.O.)
定 休 日 / 月曜夜・火曜日
☎026-258-2978

湖畔にある地元の野菜とお肉のお店。ハンバーガーはランチ限定、ガッツリお肉のグルメバーガーです。地元で焙煎されたコーヒーもぜひ！



ホールスタッフ さきちゃん

信濃町で食べる

食事処を紹介

13 やすらぎの森オートキャンプ場



住所／信濃町野尻1200-45
「矢保利の館」隣接
基本入場料／
1泊大人2,000円・子供1,000円
日帰り大人1,000円・子供500円
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☆



14 野尻カームフォレストキャンプ場



住所／信濃町野尻1197-51
利用期間／毎年4月末～11月上旬
総部屋数／オートキャンプサイト
【AC電源付】10区画
1泊料金／5,000円(GW・8月)
3,500円(それ以外)

☎026-217-8748 HP

落葉樹に囲まれたサイトで『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。



オーナー
佐保さん

2 黒姫ライジングサンホテル



住所／信濃町野尻3807-5
定休日／不定休
総部屋数／57部屋(和34・他23)
宿泊料金／1泊2食付9,720円(1名様)～
体験料金／MTBレンタル2,000円(1日)など

☎026-255-3211 HP

信濃町ICから車で5分の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來ませんか？



支配人
中條さん

1 黒姫高原 ホテル若月



住所／信濃町野尻2014-2
総部屋数／36部屋(洋2・和32・他2)
宿泊料金／素泊まり5,400円～

☎026-255-2577 HP

天然水で育った美味しい川魚の釣り料理が楽しめる宿です。個人団体向け昼食メニューもご用意しています。BBQ日帰り施設あり。



若月さん

12 ホテルタングラム



住所／信濃町古海3575-8
総部屋数／250部屋
宿泊料金／1泊2食付(1室2名時)
12,000円～(入湯税別)

☎026-258-3511 HP

支配人
佐藤さん



遊ぶ・泊まる・食べるが一つになった高原リゾート。隣接のホテルタングラムには温泉露天風呂、室内プールなど完備されています。

11 小さなホテル 風小僧



住所／信濃町古海3333-10
総部屋数／6部屋(洋6)
宿泊料金／1泊2食付10,800円～
素泊り5,500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)。

10 野尻湖ホテル エルボスコ



住所／信濃町古海4847
総部屋数／50部屋(洋50)
宿泊料金／13,500円～
(1室2名1名あたり素泊まり)
※季節営業(冬期休業あり)

☎026-258-2111 HP

野尻湖畔の森の中に佇む、別荘を彷彿させる隠れ家的リゾートホテル。コンセプトは「読書するためのホテル」。



支配人
岡本さん

8 湖畔の宿 藤屋旅館



住所／信濃町野尻258-5
総部屋数／17部屋(洋2・和15)
宿泊料金／1泊2食付8,600円～
1泊朝食付5,400円、素泊り4,500円

☎026-258-2514

女将
湯澤さん



当家族連れ、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。

6 サンデープランニング・ゲストハウス LAMP



住所／信濃町野尻379-2
営業時間／8:00～20:00
定休日／不定休
総部屋数／9部屋(和4・ドミトリ32ベッド)
宿泊料金／素泊り2,700円～

☎026-258-2978 HP

宿スタッフ
たまちゃん



個室の和室と2段ベッドのドミトリ(相部屋)のお部屋があります。目の前に野尻湖があるウッドでアットホーム感たっぷりなゲストハウスです！ぜひ！！

4 コテージログハウス GOO!



住所／信濃町柏原4951-10
宿泊料金／5,000円～

☎026-255-2989 HP

オーナー
酒井さん



全棟一戸建て貸切りログハウス。コテージと屋根付BBQテラスが付いているので雨が降っても安心。ペットと一緒に泊まります。

7 宮川旅館



住所／信濃町野尻261-2
総部屋数／20部屋(和20)
宿泊料金／素泊り4,320円(釣りパック等各種有)
学生合宿(1泊3食付)5,940円

☎026-258-2501 HP

社長
吉松さん



庭先が湖の湖畔の宿です。ボートなどアウトドア用品は充実。屋形船があるので、釣りや船上宴が楽しめます。学生合宿歓迎！

5 森の中のロッジ村 ラボランドくろひめ



住所／信濃町野尻1848
定休日／無し(通年営業)
総部屋数／26ロッジ
宿泊料金／4,860円～
食事は予約制(朝648円～、夜1,620円～)

☎026-255-5723 HP

上島さん



ラボ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。

信濃町で泊まる

／ 宿泊処を紹介 ／

9 レンタルサイクル (信濃町観光案内所)



住 所 / 信濃町柏原 黒姫駅前
営業時間 / 9:00~17:00
料 金 / 1日1,500円~
半日1,000円~
※子どもから大人用サイズまで各種取り揃えています
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良い
のでオススメ!町内サイクリング
コースも案内いたします。



10 童話の森スノーウェーブ (黒姫クロスカントリーコース)



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

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
ながら自給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。



庄園オペレーター
長谷川さん

2 一滴 Paddle & Mountain Guide



住 所 / 信濃町野尻371-2
営業時間 / 8:00~20:00
定 休 日 / 不定休
料 金 / 4,500円~
(プログラム内容や人数によって変わります)
090-4911-1114 HP

代表
中村さん



野尻湖でのカヤックやSUP
ツアー、その周辺の山々へ
トレッキング、冬はスノーシュー
で雪遊びが出来ます。

1 サンデープランニング・ ゲストハウス LAMP



住 所 / 信濃町野尻379-2
営業時間 / 8:00~20:00(受付)
定 休 日 / 不定休
026-258-2978 HP

SUPやカヤック、歩くスキー、
山菜採り、きのこ狩りなど年間
を通して、本物に触れる多様な
プログラムをどなたでも気軽に
楽しめます。ぜひ!!



インストラクター
タケさん

8 しなの鉄道 黒姫駅



窓口営業時間 / 6:45~21:35
(平成30年4月1日現在)
住 所 / 信濃町柏原2711
026-255-2054

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。



豊野駅長
小島さん

7 道の駅しなの 地場産品直売所 いっさっさ



住 所 / 信濃町柏原1260-4
営業時間 / 9:00~17:00
定 休 日 / 水曜日(7~9月は無休)
026-217-1189 HP

3月にOPENしたばかりの
「いっさっさ」信濃町産の
おいしい新鮮野菜、果物、
山の幸を、多くの方に味わっ
ていただきたいです。



直売所スタッフ
種池さん

6 有限会社 間瀬物産



住 所 / 信濃町野尻759-8
026-258-2738

社長
間瀬さん



信濃町で50年以上土産卸をし
ています。酸味が特徴の地元
産レバーをジャムに加工したス
テラ生地「包み焼き」にしたレバー
ケーキは土産におススメ。

5 タングラム斑尾



住 所 / 信濃町古海3575-8
【ゆり園&ラベンダー園】
オープン期間 7月中旬~8月下旬
【タングラムスキーサーカス】
2018年12月中旬オープン予定
026-258-3673 HP

遊ぶ・泊まる・食べるが一
つになった高原リゾート。
冬はスキー場、夏はゆり園や
パターゴルフ、スーパーボウ
レーなど楽しみ満載です。



スキー・ゴルフ支配人
吉岡さん

4 野尻湖ライン遊覧船



住 所 / 信濃町野尻254
営業時間 / 8:30~17:00
定 休 日 / 11月下旬~4月中旬運休
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。又、ティーハウス、ランチ
ハウスも承っております(要予約)

野尻湖花火大会



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



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!

一茶記念館



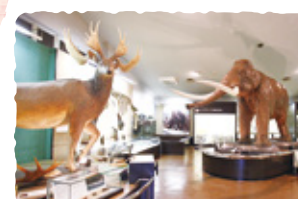
住 所 / 信濃町柏原2437-2
営業時間 / 9:00~17:00
※冬期も年末年始を除き見学可能。
但し、土日祝日は要予約。
休 館 日 / 年末年始、4・7・8月を除く
未日(日曜の場合はその翌日)
026-255-3741 HP

俳優・イラストレータなど
多彩な顔を持つリリー・
フランキーさん出演の音
声ガイドができたニャン!



館長
うみちゃん

野尻湖ナウマンゾウ博物館



住 所 / 信濃町野尻287-5
営業時間 / 9:00~17:00
休 館 日 / 年末年始、月の末日
(ただし、月の末日が土曜、日曜、祝日の場合は
次の平日) ※4・7・8月は無休
026-258-2090 HP

館長
近藤さん



野尻湖から発見されたナウ
マンゾウの化石や実物大模型な
ど見どころがいっぱい。リニ
ューアルした野尻湖ナウマンゾ
ウ博物館にぜひお越しください。

癒しの森®



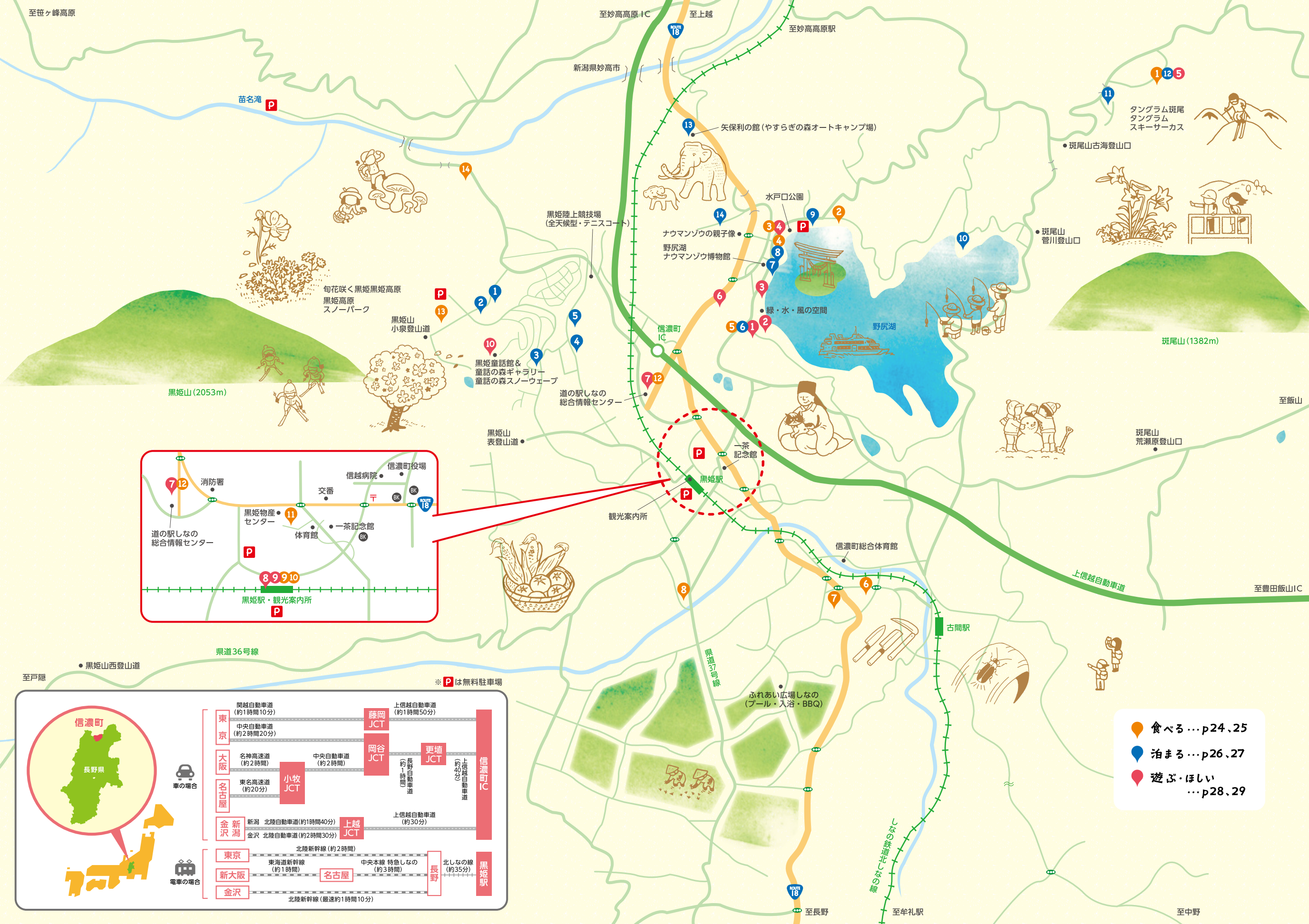
コ ー ス / 信濃町内
実施可能日 / 年中無休(事前予約制)
受付時間 / 平日9:00~17:00
(不定休)
※森林メディカルトレーナーガイド料金についてはお問い合わせください。※1人のトレーナーにつき3名まで対応可。
026-255-5925 HP

しなの町 Woods+Life
Community 唐木さん



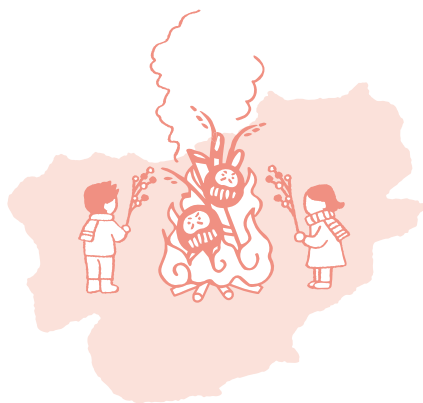
専門の森林メディカルトレー
ナーと一緒に、黒姫高原や
野尻湖畔などの町内コースを
巡る森林セラピー体験です。

信濃町で遊ぶ・ぼい



- 食べる...p24、25
- 泊まる...p26、27
- 遊ぶ・ほしい...p28、29

車の場合		電車の場合	
東京	関越自動車道 (約1時間10分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
大阪	中央自動車道 (約2時間20分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
名古屋	名神高速道 (約2時間)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
金沢	東名高速道 (約20分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
新潟	北陸自動車道 (約1時間40分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
金沢	北陸自動車道 (約2時間30分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
東京	北陸新幹線 (約2時間)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
新大阪	東海道新幹線 (約1時間)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)
金沢	北陸新幹線 (最速約1時間10分)	長野	上信越自動車道 (約1時間50分)



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