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

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広がっています。
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。

信濃町、ここは湖のまち。
This town is located by the lake.

信濃町、ここは山のなかのまち。

This town is surrounded by mountains.

Let's get together in Shinanomachi

信濃町で出会おう。

信濃町で、遊ぶということ。

クロスカントリースキーヤー
レンティング 陽さん

ソチオリンピック クロスカントリースキー 日本代表選手を育んだ、信濃町の雄大な自然。

元を辿ると、両親が美しい自然に惚れ込んでこの信濃町に転居して来たことが僕と信濃町の自然とのかかわりのきっかけで。保育園児の頃から両親と近隣の山々を登ったりしていましたよ。子どもの頃は、冬の間は完全に雪遊びのシーズン。朝早く学校に行って授業が始まるまで雪遊び。ソリで学校に行ってみたりね。そして放課後は、たんぼの中に入ってやっぱり雪遊び。遊びながらの帰り道だからなかなか家にたどり着かず、暗くなって心配になった誰かのお父さんかお母さんが迎えに来て、それから家に帰るなんてこともしょっちゅうでした。

グリーンシーズンは、花や植物を使ってやっぱり通学途中は遊びっぱなし。「この草、バナナの匂いがするぜ！」なんて言って友達と盛り上がったりしていました(笑)。オリンピック日本代表にもなったクロスカントリースキーを始めたきっかけも、ここ信濃町。小学校の冬の体育の授業がきっかけでした。校長先生がスノーモービルで作ってくれた校庭のコースで練習をしていたし、僕のクロスカントリースキーの原点は、信濃町の雄大な自然といっても過言ではないのかも。

実は僕、高校の時も大学の時も学校にコーチがいなかったんです。だから、基本的に練習メニューを自分自身で組み立てて実行していくというのが、僕の選手としてのスタイル。でもその原点は、生活の中に雪があって、その中で遊びに夢中になっていた子どもの頃の信濃町での楽しい記憶だったのかもな、と今になって感じたりしています。

ウィンタースポーツはもちろん、夏場の野尻湖でのウォータースポーツなど、様々なアクティビティが楽しめる信濃町。もちろん、それらのアクティビティを楽しむのも良いことなんだけれど、ただただそこにある自然をそのまま満喫するというのも信濃町のぜいたくな楽しみ方なんじゃないかなと思います。

ヨーロッパを拠点に活動している僕も、信濃町に帰ってくると子どもの頃と同じように黒姫山の麓でスキーをしつつ、野尻湖や斑尾山の美しい風景を眺めたりしています。「自然の宝庫」信濃町。その豊かさをそのまま味わいつくすことが僕のおすすめの信濃町の楽しみ方です！

レンティング 陽（あきら）
1990年生まれ、信濃町出身。2014年ソチオリンピッククロスカントリースキー日本代表。現在は2018年冬季オリンピックでのメダル獲得を目標に、スウェーデンを中心に活動中。
【TEAM AKIRA】http://teamakira.com/

変化する時代の中でも変わらないぬくもりを。信濃町のみんなが愛する、黒姫駅 みどりさんのおそば。

黒姫駅の改札を通るとふわっとかおる、食欲をそそるおそばの匂い。ええっと、この匂いはいったいどこからかと見回してみると、待合室のみなさんがどんぶりを持ち、湯気を立てながら美味しそうにおそばをすすっているではありませんか！待合室の奥をよく見ると食券の販売機。そして、その横の小さなカウンターの向こうでは立ちこめる湯気の中、ひとりの女性がてきぱきとおそばをゆであげています。

そう、黒姫駅の名物がこの待合室の「駅そば」。半世紀以上の歴史を誇り、地元の人たちやたくさんの旅人たちの胃袋を満たしてきました。雪景色の中、列車を待ちながら温かい駅そばをすすり、その場に居合わせた人たちと会話を交わす。そんなノスタルジーにあふれる触れ合いがここ黒姫駅には残っているんです。

そして、この駅そばを語るのに欠かせないのがお店を切り盛りする外谷みどりさんの存在。JRの信越線時代から、しなの鉄道北しなの線へと黒姫駅の有り様も変わってゆく中、変わらずみどりさんは、そば店から信濃町を見つめ続けてきました。そして、いったんは閉店したものの、地元のみなさんの強い願いもあり、信濃町振興局がみどりさんを採用、復活を果たします。

常連さんからは「おかあさん」「みどりさん」と親しみを込めて呼ばれるみどりさん。「お客さまとね、お話をするのがなによりも楽しくって。」とにこにこと話すみどりさん。この日も消防団のみなさんをはじめ、常連客がひっきりなしに訪れ、「おぉ、来てたんですね。」と知り合い同士が顔をあわせるシーンも。

もちろん、お味も絶品。メニューの「特上そば」では、駅そばには珍しい生麺を使用。「なにも特別なことはしてないんですけどね、丁寧に丁寧に、お客さまのことを考えて。あとは、秘密というほどのことではないけれどもやっぱり信濃町のお水。お水がいいから。『ここのおそばが駅そばの中で一番おいしい！』なんて言ってくださる方もいてね、ええ。」と、美味しさの秘密についてみどりさんに尋ねるとそんな答えが返ってきました。たくさんの人のたくさんの想いをつむいで続く駅そば。みなさんも是非、召し上がってみてください！

しなの鉄道黒姫駅構内
信濃町柏原2692-12
026-217-2535
10:00～15:00（5～10月）
11:00～15:00（11～4月）
（13:30～14:00休憩）
定休日：不定休

信濃町の、ソウルフード。

黒姫駅 駅そば
外谷 みどりさん

＼信濃町のプロに聞いてみました／

地元の通も思わずうなる、信濃町のツボはココ!!

SHINANOMACHI SPECIAL INTERVIEW

斉藤さんが大切に育てた落影農場のお米と高橋さんの手がける高橋助作酒造店の清酒松尾。また、お話をおうかがいしたのはゲストハウスLAMPにて。LAMPの内装は林さんの手によるものです。

黒姫山、飯縄山、斑尾山、そして野尻湖と、豊かな自然を誇るここ信濃町。そんな信濃町にまつわる「地元の人がこっそり教える、信濃町をいっそう楽しむためのとっておき情報」なんてとっても気になりませんか？そこで「信濃町を味わい尽くす名人」として、高橋助作酒造店の高橋さん、落影農場の斉藤さん、ログラフの林さんにお話をおうかがいしました。それぞれお酒づくり、お米づくり、建物づくりのプロフェッショナルとして信濃町で活躍している３人。信濃町の本当の魅力、教えてください！

林 拓（はやし たく）さん

ログハウスを専門とし、木を使った住宅や店舗のリノベーションも手がける建築会社、株式会社ログラフにて活躍中。ゲストハウスLAMPやコミュニティスペース兼設計事務所の「モトホンヤ」の内装等、信濃町の建築に新しい風を吹き込んでいます。「環境のいい土地で仕事がしたいと思い、10年東京で働いてから信濃町に戻ってきました。仕事で地元に貢献できるのは本当に嬉しいことだと思います。」

【株式会社 ログラフ】http://lograf.jp/

高橋 邦芳（たかはし くによし）さん

清酒松尾でおなじみの高橋助作酒造店の５代目社長。信州産のカシスやヨーグルトを使用したお酒も近年発表し、伝統を守りつつイノベーションも起こしています。「季節の変化、例えば初霜や春風が飲み屋の会話になる信濃町。東京で過ごした学生時代も寒さで信濃町を思い出していました。」

【株式会社 高橋助作酒造店】
http://www.matsuwo.co.jp/

斉藤 寛紀（さいとう ひろのり）さん

信濃町で美味しさと楽しさを込めて農産物の生産を行う落影農場の代表取締役。斉藤さんの作るお米は「おちかげの米」として多くのコンテストで高い評価を得ています。「過度に観光化していない言わば『なんにもない』信濃町。自然そのものを楽しむには最高の土地だと思いますよ。」

【株式会社 落影農場】http://ochikage.com/

斉藤さんのイチオシの田んぼからの風景。黄金色の稲穂や水面にも映える黒姫山の雄姿！信濃町には多くのフォトスポットもあるんです。

林さんおすすめの仁之倉エリアの県道からの風景。なにげない生活道路の中にこんな美しさが現れてくるのも信濃町の魅力です。

それぞれの「信濃町のマイベストスポット」をこっそり教えてください

斉藤「僕は農業をやっているから、やっぱり信濃町のたんぼの風景かな。稲穂とその遠景にある黒姫山の雄大な景色とか、晴れてくっきりと山が見えている時は本当に最高ですね。季節によって日々その風景が変化していくし、オールシーズン楽しめますよ。」

高橋「斉藤さんの言うとおり、何気なく町を歩いていても四季折々のいい風景が信濃町にはありますよね。僕のお気に入りは荒瀬原からののどかな田園風景と野尻湖畔からの黒姫山や妙高山の景色。もう一つのおすすめは、黒姫高原のリフトを登ったところにある望湖台という場所。野尻湖と斑尾山がダイナミックに眼下に広がる絶好のビューポイントです。」

高橋さんのおすすめスポット、野尻湖畔からの黒姫山と望湖台からの野尻湖と斑尾山。どちらもダイナミックな眺望を存分に楽しめます。

林「僕のおすすめはやっぱり野尻湖。それと、仁之倉のあたりの県道からの景色です。夏も冬も、朝でも夕方でも、そのタイミングで違った表情があって、とても好きな風景です。仕事にしている建築の面から言っても、信濃町で自分が建築に関わった建物って、豊かな自然環境の中で、それぞれの風景に馴染んで残り続けているんです。風景と建物が調和するというか。これも東京にはない信濃町の不思議な魅力ですね。」

斉藤「そう、米づくりをやっている僕から見ても、信濃町は寒暖の差がはっきりしているから本当に農作物は質が高いと思います。林さんが挙げたトウモロコシもそうだし、野尻湖畔の菅川地区のトマトはもうブランド化しているような状態。道の駅の直売所に行列ができた、みたいな話もあるみたい。」

高橋「農作物同様、お酒をつくるのにも信濃町はいい土地なんですよ。あまり知られていませんが、長野は新潟に次いで酒蔵の数が全国2位。気候・環境面で非常に酒づくりに向いているんです。わたしたち高橋助作酒造店は、敷地の中の湧き水を利用して酒づくりを行っていますし、信濃町の山と水の風景、それがそのまま他の土地にはない魅力になっていると思います。信濃町のお酒を是非みなさんにも楽しんでいただきたいですね。」

皆さんの信濃町自慢の逸品を教えてください

林「信濃町の野菜のおいしさは是非皆さんにも体験してもらいたいです。他県出身のうちの妻も野菜のおいしさには驚いていました。特にトウモロコシ。やっぱりトウモロコシは信濃町が一番おいしいなと思いますよ。道の駅やスーパーや直売所、どこで買っても作った人がわかる安心感もいいですよね。」

林さんの手によるコミュニティスペース兼設計事務所のモトホンヤの内装。木のぬくもりを大事にした、自然と調和する林さんのデザインは地元で多くの支持を集めています。

信濃町で さがしてみよう。

ここ、信濃町には歴史ある建物や、観光マップには載っていないけれど町の特徴をモチーフとした可愛らしいものが町の随所に散らばっています。観光ついでに是非とも見つけてみてください！

見つけることができたら、マスにチェックを入れよう！

14こ全て見つけることができたら、信濃町マスターになれるかも！?

No.1

藤野屋旅館 本館

明治42年築の背面側の屋根が下までふき降ろしている切妻造鉄板葺（きりづまづくりてっぱんぶき）の旅館建物。

発見度 ★

No.2

信濃村教会（旧信濃村伝道所）

メンソレータムを日本に広め、ヴォーリズ合名会社（のちの近江兄弟社）創立者の一人、日本で数多くの西洋建築を手掛けた建築家W.M.ヴォーリズ氏の設計、最晩年の作品。

発見度 ★★

No.14

お馬が通るマンホール

小林一茶の句「雀の子 そこのけ そこのけ お馬がとおる」を用いたデザインのマンホール。町内には他にも面白いデザインのマンホールがたくさん。

発見度 ★★★

No.13

村のかじや 中村家住宅

信州打刃物の里に残された古い鍛冶場を残すかやぶき屋根の古民家。文部省唱歌「村の鍛冶屋」の風景を残す建物。

発見度 ★★

No.12

古間商店街 街灯

鎌の形と盆踊りの踊り子の形をした街灯。他にも一茶の句をモチーフとした街灯もある。

発見度 ★★★

No.3

戸草隧道（トンネル）

明治21年信越本線が直江津から長野まで開通した際につくられた隧道（ずいどう）の一つ。切石とレンガで組まれた大変貴重な土木遺産。現在は生活道路となっている。

発見度 ★★★★

No.4

一茶記念館と ねこ館長うみちゃん

信濃町柏原に生まれた俳人「小林一茶」の生涯と文学などを展示している「一茶記念館」の館長はねこのうみ。毎朝8時頃に出勤し、館長自ら館内を案内してくれることも!?

発見度（うみちゃん）★★★★

No.11

伝統野菜 黒姫もちもろこし

見た目にそぐわず、もちもちとした食感で、ほのかな甘みが口に広がる昔ながらのトウモロコシ。

発見度 ★★★★★

No.10

信州打刃物

450年ほど前から続く鍛造の刃物作り、素晴らしい切れ味と優れた耐久性が魅力。

発見度 ★★

No.5

凍りそば

手打ちそばを茹でた後、一口大に丸め、厳寒期の夜間戸外で凍結乾燥させた保存食。信濃町に昔から伝わる製法で、お吸い物の種などにして食べる。

発見度 ★★★

No.6

伝統野菜 ぼたごしょう

中辛こしょう。見た目はコロンとしたピーマンみたいだが食べるとピリッと辛い。癖になる野菜。

発見度 ★★

No.7

ナウマンゾウのステンドグラス

黒姫駅舎時計下にナウマンゾウと野尻湖のステンドグラスがある。夜はどこか幻想的。

発見度 ★★★★

No.8

スモールマウスバス

全国でも限られた湖にしか生息しない珍しいバス。美しいフォルムと強烈な引きは釣り人の心を魅了している。

発見度 ★★★★★

No.9

黒姫童話館・童話の森ギャラリー

黒姫高原の森と草原に囲まれた場所にあり、ミヒャエル・エンデを中心とした世界各国の童話や絵本、信州の昔話などを収蔵、展示している。周辺の森散策もできる。

発見度 ★

野尻湖、ナウマンゾウの謎に迫る!!

～野尻湖人を発見せよ！～

季節を問わず信濃町の遊びの中心にある野尻湖。その多彩なアクティビティのフィールドとしての評判とは別に、全国的な知名度を誇るのがナウマンゾウの化石。学校の授業や歴史漫画などで触れたことがある人も多いのでは。

そんな野尻湖の化石発掘、今も進行中のプロジェクトなんですよ。しかも、今後の発掘が世界の考古学の常識をひっくり返す可能性まで秘めているんです！熱い、熱すぎる！ということで野尻湖ナウマンゾウ博物館の学芸員、近藤さんに突撃取材しました！

野尻湖人、発見なるか？

さて、野尻湖の化石発掘の転機となったのが1964年の第3次発掘。この発掘で自然に割れたとは思えないような形の石のかけら（フレイク）が見つかり、人間が作った狩りの道具ではないかという説が浮上しました。しかし､これだけではあくまで｢人間がナウマンゾウを狩っていた『かもしれない』｣。物的証拠による実証が第一の考古学、実際の証拠がない以上は『かもしれない』の域を越えないんです。

でも裏を返せば、野尻湖から狩りの痕跡や人間の足跡、さらに人骨そのものが発見されたなら人類とナウマンゾウの共存が証明されるっていうこと！これって本当にものすごいことなんですよね、近藤さん？

「そうなんです！野尻湖のナウマンゾウの化石の年代はおよそ４万年前。その年代のここ野尻湖での人間の存在が証明されたなら、それは日本人のルーツがここで見つかったという世紀の大発見。『野尻湖人』の名前が世界中の新聞の一面を飾るような大発見なんですよ。（近藤さん）」

そしてなんとこの発掘、一般市民でも発掘に加わることができるんです！「実際に小学生や主婦が掘り起こした化石もありますよ。あなたが世紀の大発見者、そんな可能性も大いにあるんです。（近藤さん）」

発掘調査は２年ごと、３月のごくごく短い期間のみ。そのため、いまだに未知の部分が大いに残されています。「私たち学芸員の調査が追いつかないくらい、まだまだ化石は出てきています。ぜひ野尻湖を訪れて発掘に参加し、歴史的瞬間の証人になってください！」そう力強く話す近藤さん。いやー、野尻湖、ロマンがあります！

（上）野尻湖･ナウマンゾウについてとても面白く、分かりやすい説明をしてくださった近藤さん。
（下）博物館内。入り口ではオオツノジカとナウマンゾウのモニュメントの迫力に圧倒されます！

発掘の歴史

1948年　発掘開始前
「なにこの湯たんぽ？」
野尻湖畔の旅館主人の加藤松之助さんが野尻湖底でナウマンゾウの臼歯を発見。有名な「湯たんぽ化石」です。野尻湖小学校の校長の「ゾウの歯では？」という一言から全てが始まりました。

1962年　第1次発掘
「まず掘ってみよう！」
記念すべきナウマンゾウの化石発見第一号は大腿骨。なんと中学生のグループがいたずら半分で掘り起こしたら出てきたとのこと！

1963年　1964年　1965年　1973年　第5次発掘
「美しすぎる、月と星！」
この第5次発掘で発見されたのがかの有名な「月と星」。ナウマンゾウの牙とオオツノジカの角のその美しい配置は世の人々を魅了し、当時の人の営みを想像する向きも。

1975年　1978年　1981年　第8次発掘
「骨器文化、これってやはり人？」
第8次発掘では人の手によって作られたスクレイパー（皮剥き器）の可能性のある骨器が出土。以降、第9次、第10次と骨器と思われる骨片が次々と出土し、「野尻湖人」の存在が可能性を帯びて語られるようになります。

1984年　1987年　…

ナウマンゾウの特徴

ポイントはキバのねじれとベレー帽のような頭のでっぱり。このポイントをしっかり押さえましょう。

ナウマン博士

「ナウマンゾウ」という名前は、日本で初めてナウマンゾウの研究をした、私の名前が由来となりました。

太く鋭いキバは、強くねじれてまがっている

頭にベレー帽をかぶったようなでっぱりがある

ナウマンゾウMAP

野尻湖周辺でナウマンゾウに関係のある場所や施設。
野尻湖散策の際には意識して歩いてみよう！

A 立が鼻
初めてナウマンゾウの臼歯が発見された場所。

B 野尻湖ナウマンゾウ博物館

C ナウマンゾウの親子像
発掘された化石から想定される実物大に復元されたナウマンゾウの親子のモニュメント。

D ナウマンゾウの足跡
普段は湖の底にあり、水が引いた時にだけ現れる、ナウマンゾウの足跡。

ナウマンゾウのモニュメント
さまざまなポーズをしたナウマンゾウのモニュメント。全30種類以上。地図をヒントに全部探してみよう！（冬期は一部回収しています）

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日まで
（冬期も年末年始をのぞき見学可能）
開館時間：午前9時～午後5時
休 館 日：5･6･9･10の末日
（但しその日が日曜の場合は翌日）
http://nojiriko-museum.com/

遊び場所を紹介

信濃町で遊ぶ

山で遊ぶ

クロスカントリースキー

「童話の森スノーウェーブ」は全国でも珍しく全日本スキー連盟公認の本格的なXC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。

開設期間 12月中旬～3月31日 ※積雪状況により変更有

3.5kmコース（常時開設）・5kmコース（土日のみ開設）

※悪天候、大会占用使用、イベント等の場合には閉鎖有

問合せ： 童話の森スノーウェーブ（クロカン事務局）
信濃町黒姫高原3807／TEL.026-255-6720

きのこ狩り

信濃町内の山々では天然なめこやクリタケ、舞茸などたくさんのきのこに出会えるかも？ガイドさんについてもらえば、きのこのことはもちろん、色んなことを教えてくれるはず★

時 期 9月下旬～11月上旬
（その年の気候により多少前後します）

ホタル観賞

町内の水田や河川・水路をホタルが舞う姿はとても幻想的。ホタルに懐中電灯などの光は当てず、暗闇に目が慣れたら灯りを点けずに観察しましょう。
ホタルの寿命はとても短く、そこにいるホタルたちはその場所でしか生きられません。ホタルを連れて帰らないでね。

時 期 6月下旬～8月中旬

その他にも・・・

・登山（黒姫山・斑尾山）・トレイルランニング・森歩き・トレッキング・森林浴・もみじ狩り・スキー・スノーシュー・たそがれ

など、様々な楽しみ方があります！

湖で遊ぶ

カヤック

ゆったりと湖上から見える景色は別世界。お子様から家族みんなで楽しめるのもおすすめのポイント。
ガイドやインストラクターと一緒に漕ぎ出せば、楽しめること間違いない!! 時 期 春～秋

魚釣り

野尻湖ではルアー釣りやワカサギ釣りができます。ワカサギ釣りは屋形船で快適に楽しめます。（事前予約必須）
※野尻湖での釣りには遊漁券が必要となります。

時 期
ルアー釣り／4月下旬～10月31日まで
ワカサギ釣り／11月1日～4月第1週日曜日まで

天体観測

湖畔にでて空を見上げると、広い空には満点の星空。星が降る…星空に包まれている…そんな感覚になります。
空気が澄んでる冬もおすすめ。空を見上げてみてはいかがでしょうか？

時 期 1年中

その他にも・・・ **・カヌー・遊覧船・ウェイクボード・ヨット・ウィンドサーフィン・SUP・たそがれ**

など、様々な楽しみ方があります！

1 NPO法人 やまもりてんこもり

住　　所／信濃町大井2742-467
営業時間／9:00～17:00
http://yamaten.web.fc2.com
026-255-5649

理事長 平木さん

子どもから大人まで、野外活動のプロがご指導、ご案内します。得意分野は山登り、森遊び、木登り、サバイバル、雪遊びです。

2 黒姫スキー学校

住　　所／信濃町野尻3807-213
営業時間／10:00～15:30
（スキー場オープン～3月末日）
定 休 日／なし
http://kurohimeskischool.web.fc2.com
026-255-3210

SAJデモンストレーター 鈴木さん

数々のデモンストレーターを輩出し、初心者からエキスパートの方までご満足いただける講習で好評を得ています。

3 サンデープラニング・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
http://www.sundayplanning.com
026-258-2978

インストラクター タケさん

カヌーや歩くスキー、山菜採り、きのこ狩りなど年間を通して、本物に触れる多彩なプログラムをどなたでも気軽に楽しめます。ぜひ!!

4 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）
http://www.itteki-guide.com
090-4911-1114

代表 中村さん

野尻湖でのカヤックツアー体験、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やってます。

5 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
http://www.nojiriko.co.jp
026-258-2505

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。ヌ、ティークルーズ、ランチクルーズも承っております（要予約）

6 タングラム斑尾

住　　所／信濃町古海3575-8
http://www.tangram.jp
026-258-3673

スキーゴルフ支配人 山崎さん

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、スーパーボブスレーなど楽しみ満載です。

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8:30～17:15
（年末年始を除く）
http://iyashinomori.main.jp
※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5名まで対応可。
026-255-5925

産業観光課 清水さん

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。

野尻湖灯ろう流し花火大会

日　　時／毎年7月最終土曜日
場　　所／信濃町野尻湖
灯ろう流し 18：30（予定）
打ち上げ　19：30（予定）
026-255-6677

花火と灯ろうが湖面を照らす、大正中期から続く伝統ある花火大会。水上・水中スターマインが見どころ。

その他にも・・・

・登山（黒姫山・斑尾山）・トレイルランニング・森歩き・トレッキング・森林浴・もみじ狩り・スキー・スノーシュー・たそがれ

など、様々な楽しみ方があります！

食事処を紹介
信濃町で食べる

1 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

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。この店でしか味わえない「限定十割ひすいそば」もオススメです。

2 黒姫高原 ホテル若月

住　　所／信濃町野尻2014-2
営業時間／10:30～
定 休 日／不定休
http://hotelwakatsuki.com/
026-255-2577

主人 若月さん

黒姫の天然水で育った美味しい魚の釣りや料理が楽しめる。名物信州サーモン丼、イワナ塩焼き、BBQ¥2,000～など。つかみ取りや薫製づくりの体験有(予約)

3 キッチンカフェ 茶房主

住　　所／信濃町野尻2151-21
営業時間／11:00～日暮れ(要電話)
定 休 日／火曜日
026-255-4960

店主 鴨井さん

そば屋さんでもイタリアンでもありません!黒姫高原唯一の洋食屋です。道路目いっぱいにせり出たペットOKのテラスが目印。100%手作り料理、是非ご堪能下さい。

4 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

オーナー 上田さん

夫婦ふたりで作り上げた自家製つゆと、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。

5 カフェらんぷ屋工房

住　　所／信濃町柏原4648-1(戸隠街道)
営業時間／9:00～17:30
(冬季10:00～17:00)
定 休 日／木曜日(冬季は木・金曜日)
http://www.lampya.net
026-255-5589

店長 横田さん

手作りケーキ、自家製スモークベーコン・サーモン使用の「かぶりつきサンド」。全て手作りの店と広大な庭で至福のひとときをお過ごし下さい。

6 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。

7 喫茶・軽食 わたぼーし

住　　所／信濃町柏原55
営業時間／9:00～18:30
定 休 日／日・祝日
026-255-2406

店主 高遠さん

憩いの…ときを、ドリップ珈琲で。洋服とニットのリフォームは、ホビーメイト・タカトウ。

8 生そば 信濃屋

住　　所／信濃町柏原2711-6
営業時間／11:00～蕎麦終わり次第
(17:00以降のご来店の際はお問合せ下さい)
定 休 日／水曜日(祝日営業)不定休有
026-255-2058

スタッフ 小林さん

黒姫駅から歩いてすぐ!代々続く蕎麦店です。蕎麦をはじめ丼物なども提供し、各種ご宴会も承っております。

9 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

店主 外谷さん

写真は「えび天玉子そば」。大きなえび天が乗っています。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～。

10 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
(臨時休業有り冬期間)
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

11 サンデープラニング・ゲストハウス LAMP

住　　所／信濃町野尻379-2
営業時間／11:30～22:30
(ランチ11:30～13:30L.O.
カフェ13:30～18:00
ディナー18:00～21:30L.O.)
定 休 日／火曜日
http://www.sundayplanning.com/lamp
026-258-2978

ホールスタッフ さきちゃん

目の前に野尻湖!東京で修業した2人のシェフが作る地元の食材を使った料理が魅力です。カフェメニューも充実してます。ぜひ!!

12 野尻湖ラインプラザ

住　　所／信濃町野尻254
営業時間／8:30～17:00
定 休 日／11月中旬～4月中旬休業
http://www.nojiriko.co.jp
026-258-2505

社長 石田さん

レイククルージングを終えて、お土産、御食事は如何ですか。野尻湖御膳や特製カレー、おやき、もろこし、ソフトクリームなど御賞味下さい。

13 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／5部屋(洋1・和4)
宿泊料金／4,000円(税別)～
http://www.ngn.janis.or.jp/~spin/
026-258-3232

店主 石田さん

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・パナナボート、冬は公魚釣りも楽しめます!

14 サンクゼール・ワイナリー(本店レストラン)

住　　所／飯綱町芋川1260
営業時間／9:00～17:00
(冬期1～3月は10:00～16:00)
詳細は HP にてご確認ください。
定 休 日／無休
(冬期1～3月は水曜定休(祝日除く))
http://www.stcousair.co.jp
026-253-8002

サンクチュアリ事業部 三浦さん

なだらかな丘の景観に溶け込むように佇むワイナリー・本店・レストラン・チャペル…。田舎の豊かさ、心地よさを存分に体感できます。

宿泊処を紹介

信濃町で泊まる

1 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11,500円～
（税込・入湯税別）
http://www.tangram.jp
026-258-3511

支配人
若月さん

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。

2 バートンホテル

住　　所／信濃町古海3332-3
http://www.bartonhotel.co.jp
026-258-3900

支配人
中島さん

野尻湖と高原の温泉宿です。春夏は爽やかな高原の緑、秋は彩り鮮やかな山々、冬はスキー三昧、ゲレンデから徒歩0分。年間を通じてお楽しみ頂けます。

3 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／13,284円（税サ込）～
（1室2名1名あたり素泊まり）
http://www.nojirikohotel-elbosco.com
026-258-2111

総支配人
武松さん

コンセプトは「読書をするためのホテル」。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。

4 野尻レイクサイドホテル

住　　所／信濃町野尻197-2
総部屋数／20部屋（洋3・和17）
宿泊料金／1泊2食付7,500円～
026-258-2021

専務
石田さん

当ホテルは、合宿・体験学習・釣り客の皆様をはじめ各種マリンスポーツをされる方々に大変喜ばれております。送迎も行います。

5 芙蓉荘

住　　所／信濃町野尻42-5
定 休 日／年中無休
総部屋数／5部屋（和5）
宿泊料金／1泊2食付8,000円（税別）
http://www.naganoken.jp/fuyosou/
026-258-2546

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。

6 湖畔の宿　藤屋旅館

住　　所／信濃町野尻258-5
総部屋数／18部屋（洋1・和16・72畳1）
宿泊料金／8,000円（税別）～応相談
026-258-2514（代）

湯澤さん

ご家族連れ、釣客、合宿、各種宴会を承っております。今年度創業88年を迎えました。弁天島の目の前で波の音でのお目覚めはいかが？

7 サンデープラニング・ゲストハウス LAMP

住　　所／信濃町野尻379-2
営業時間／8:00～22:00
定 休 日／不定休
総部屋数／8部屋（和3・ドミトリー32ベッド）
宿泊料金／2,700円～
http://www.sundayplanning.com/lamp
026-258-2978

支配人
堀田さん

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

8 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／4,000円（税別）～
食事は予約制（朝600円～、夜1,500円～）
http://www.laboland.jp
026-255-5723

支配人
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。

9 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～
http://gooi90.wix.com/gooweb
026-255-2989

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。ペットも一緒に泊まれます。

10 ログペンション セシルクラブ

住　　所／信濃町野尻3884-766
総部屋数／5部屋（洋5）
宿泊料金／9,720円～11,340円（税込）
http://cecilclub.com
026-255-6180

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。

11 ホテルアスティくろひめ

住　　所／信濃町野尻黒姫山3884-298
総部屋数／35部屋（洋7・和27・特別室1）
宿泊料金／1泊2食付10,180円～
（税込・入湯税別）
http://asuthi-kurohime.com
ホームページでお得な宿泊プラン掲載中！
026-255-3181

眼下に黒姫高原、正面に日本百名山の妙高山を望む展望温泉が自慢のリゾートホテル。宿泊はもちろん、外来入浴もご利用いただけます。

12 黒姫ライジングサンホテル

住　　所／信濃町野尻瑞穂3807-5
営業時間／7:00～21:00
定 休 日／不定休
総部屋数／61部屋（和38・和洋室23）
宿泊料金／9,500円（税別）～
http://www.risingsun-hotel.jp/
026-255-3211

支配人
檜野さん

北信五岳に囲まれ、森林レジャーの拠点に最適なホテルです。
大自然に癒されにきませんか？

楽しむ場所を紹介

信濃町でほしい

1 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ルバーブをジャムにしカステラ生地で包み焼きにしたルバーブケーキはお土産におすすめ。

2 道の駅しなの ふるさと天望館

住　　所／信濃町柏原1260-4
営業時間／9:00～19:00（冬期18:00）
定 休 日／毎週水曜日
（祝日の時翌日／5月・8月・9月は無休）
http://www.f-tenbou.com
026-255-2900

販売担当 伊藤さん

道の駅しなのオリジナル地場産加工品や自慢のお土産品を取り揃えております。併設の食事処では牛乳ソフトクリームが大人気です！

3 道の駅しなの 農産物直売所

住　　所／信濃町柏原1260-4
営業時間／9:00～17:00
（7～11月のみ／冬期は天望館入口にて販売）
定 休 日／毎週水曜日
（祝日の時翌日／5月・8月・9月は無休）
http://www.f-tenbou.com
026-255-2900

農産物直売所担当 新井さん

信州の伝統野菜や特産の甘～いとうもろこしなど地元農家さんの朝採り野菜を種類豊富に販売しております。

4 ハートピアしなのSS

住　　所／信濃町柏原2390-3
営業時間／7:00～19:00
定 休 日／なし
026-255-3191

信濃町インターから戸隠に向かう国道18号沿い、一茶記念館も近いSSです。ニコニコレンタカーも格安で取扱い中です。

社長

5 くろひめ動物病院

住　　所／信濃町柏原130-1
営業時間／8:30～12:00
15:00～19:00
定 休 日／日・祝・木曜午後
026-255-6035

女性獣医師 中村さん

動物の診療、トリミング、ホテル。女性獣医師。女性スタッフによるきめ細やかでていねいな対応に心がけております。

6 しなの鉄道 黒姫駅

窓口営業時間／6:45～21:35
（平成28年4月1日現在）
住　　所／信濃町柏原2711
026-255-2054

豊野駅長 小島さん

北しなの線乗り降り自由のフリーきっぷや65才以上限定のシルバーパス等お得なきっぷもありますのでどうぞご利用下さい。

7 萬屋酒店

住　　所／信濃町柏原2711-23
営業時間／9:00～20:00
定 休 日／水曜日（8月・12月を除く）
https://www.facebook.com/kurohime2711
026-255-2078

店主 KENさん

信州の蔵元直送のお酒とワインを中心にお酒好きには堪らない品々をたくさん取揃えています。ぜひご来店ください。

8 えんめい茶・野草茶房

住　　所／信濃町柏原4382
受付時間／9:00～17:00
定 休 日／土・日・祝日
http://www.kwk-kurohime.com
0120-82-8940

社長 狩野さん

豊かな大自然の中で産み出される「えんめい茶」・「野草茶房」・「励命源」。和漢草の力を健康な毎日にお役立て下さい。

9 パワフル健康食品株式会社

住　　所／信濃町大字平岡215-1
営業時間／9:00～18:00
定 休 日／土・日・祭日
http://www.pawafuru.co.jp
026-255-5581

社長 中田さん

信州から健康食品をお届けして35年。ISO22000 GMP認定の工場で安心、安全な食品を提供します。

10 株式会社 落影農場

住　　所／信濃町穂波1222-1
営業時間／8:00～17:00
（夏期直売所 7月下旬～8月中旬
9:00～14:00）
定 休 日／土・日・祝日（夏期除く）
http://ochikage.com/
026-255-6152

代表取締役 斉藤さん

お米を中心に生産・販売してます。夏期はとうもろこしを中心に夏野菜を国道18号線沿いの直売所で直接販売しています。

11 ファームかずと

住　　所／信濃町大井236-2
営業時間／9:00～17:00
定 休 日／お問い合わせください
http://www.farmkazuto.co.jp
0120-408-831

生で食べられるとうもろこしゴールドラッシュなど、新鮮野菜を地元価格で販売中。お気軽に電話でお問い合わせください。

Farm Kazuto

12 日の丸や

住　　所／信濃町大井1683-1
営業時間／9:30～18:00
定 休 日／なし（都合により休みあり）
026-255-2657

店主 宮本さん

信州の新鮮で旬のくだものを取揃えてあります。地方発送も承ります。

13 オリザ農園

住　　所／信濃町荒瀬原627-2
090-2408-6893

代表 静谷さん

自然栽培を目標により自然な野菜・お米・古代米を生産しています。1日農業体験受け入れます。

至笹ヶ峰高原

至上越

新潟県妙高市

苗名滝

矢保利の館

タングラム斑尾
タングラム
スキーサーカス

斑尾山古海登山口

斑尾山
菅川登山口

黒姫陸上競技場
(全天候型)

ナウマンゾウの親子像

野尻湖
ナウマンゾウ博物館

野尻湖

斑尾山(1382m)

黒姫高原
スノーパーク

黒姫山
小泉登山道

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

信濃町
IC

道の駅しなの
総合情報センター

黒姫山(2053m)

黒姫山
表登山道

一茶
記念館

黒姫駅

観光案内所

信濃町総合体育館

斑尾山
荒瀬原登山口

至飯山

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

しなの鉄道北しなの線

至長野

至中野

県道36号線

黒姫山西登山道

至戸隠

※ P は無料駐車場

消防署

信越病院

信濃町役場

交番

一茶記念館

体育館

道の駅しなの
総合情報センター

黒姫駅・観光案内所

遊ぶ … p18、19
食べる…p20、21
泊まる…p22、23
ほしい…p24、25

お問い合わせ先

信濃町総合情報センター（道の駅しなの）
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（黒姫駅）
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
http://www.shinano-machi.com

信濃町産業観光課
長野県上水内郡信濃町柏原428-2
TEL：026-255-3114

発行／一般社団法人信濃町振興局
長野県上水内郡信濃町柏原2692-12黒姫駅内