

Summer Activities & sports

ウォータースポーツが充実の野尻湖。
カヤックはもちろん、注目のSUPにトライしてはいかが。

・遊覧船

一周は約45分 高原の湖をゆっくりとクルージング。

・カヤック体験

湖面から眺める雄大な自然と涼しい風を感じることが出来ます。

・SUP（スタンドアップパドルカヌー）

今人気のアクティビティ。湖面に立って、眺める山々は格別。

・マウンテンバイクツーリング

50台のマウンテンバイクを準備しています。

価格：半日4,000円～



・ブラックバスフッシング

野尻湖は、バス釣りの日本三大聖地として知られています。

・ゴルフ

複数のゴルフコースをご案内いたします。

・スキー、スノーボード

信濃町には2つのスキー場があり、どちらも初心者にぴったりのゲレンデです。

・トライアスロンの合宿地

ニュージーランドをはじめ、ナショナルチームの合宿地としても利用され、準高地トレーニングが行えます。



ラベンダー

期間：6月下旬～7月下旬

場所：斑尾タングラム

初夏にすがすがしく甘い香りと美しい花色で楽しませてくれる。広大な敷地に咲き揃う姿が毎年多くの観光客を楽しませています。



信州サーモン

肉質が細かくとろりととろける舌触りが特徴。

くだもの狩り（信濃町から約30分）

皮ごと食べられる高級品種のぶどうや、もも、ブルーベリー、りんご等があります。or



or

コスモス

期間：9月上旬～10月上旬

場所：黒姫高原

どっしりとして美しい黒姫山をバックに一目100万本のコスモスが高原の風に揺らぐ姿は、爽やかな秋の訪れを感じることが出来ます。パノラマリフトが運行され、空中散歩が楽しめます。



戸隠忍者村（信濃町から約30分）
戸隠は、忍者の隠れ里として有名。本物の忍者に会えるかも！？

【料金】

（円）

- ・手数料の有無 [有 / 無]
- ・定員
- ・最少催行人員

【行程】：ラベンダー園orコスモス園 →→→ トロトロ信州サーモン丼（昼食）
→→→ 旬の果物狩り or 戸隠忍者村（信濃町から30分）

旬のモデルコース

一長野県信濃町一

写真には収まらない景色！

信濃町には個性豊かな宿がたくさん。
高原のペンションから大規模ホテルなど、
様々です。ロケーション、設備、お食事
などお気軽にお問い合わせ下さい。

【エリア内の代表的な宿泊施設】

【斑尾高原】

斑尾東急リゾートホテルタングラム
バートンホテル

【野尻湖】

野尻湖ホテルエルボスコ

【黒姫高原】

黒姫ライジングサンホテル
アスティくろひめ
ラポランドくろひめ

各ペンション、民宿等
合宿など1泊2食6000円（税別）から



長野県・信濃町は、オールシーズン遊べる湖「野尻湖」を擁し、
5つのお椀型の山々（北信五岳）に囲まれた高原の遊び場。

夏はレイクスポーツ、冬はスキー・スノーボードなどを楽しむ
ことができます。シンプルに目の前の大自然を楽しむ、そんな
豊かな時間が過ごせるでしょう。

自然資源が豊富なことから、スポーツ合宿や体験学習、農業視
察など研修場所としても利用されており、また大正時代から、避
暑地として多くの外国人が訪れ、別荘が立ち並びます。

【お問合せ】

データ集



長野県・信濃町
Shinano Tourism Association
Mail:info@shinano-machi.com

Photo gallery

