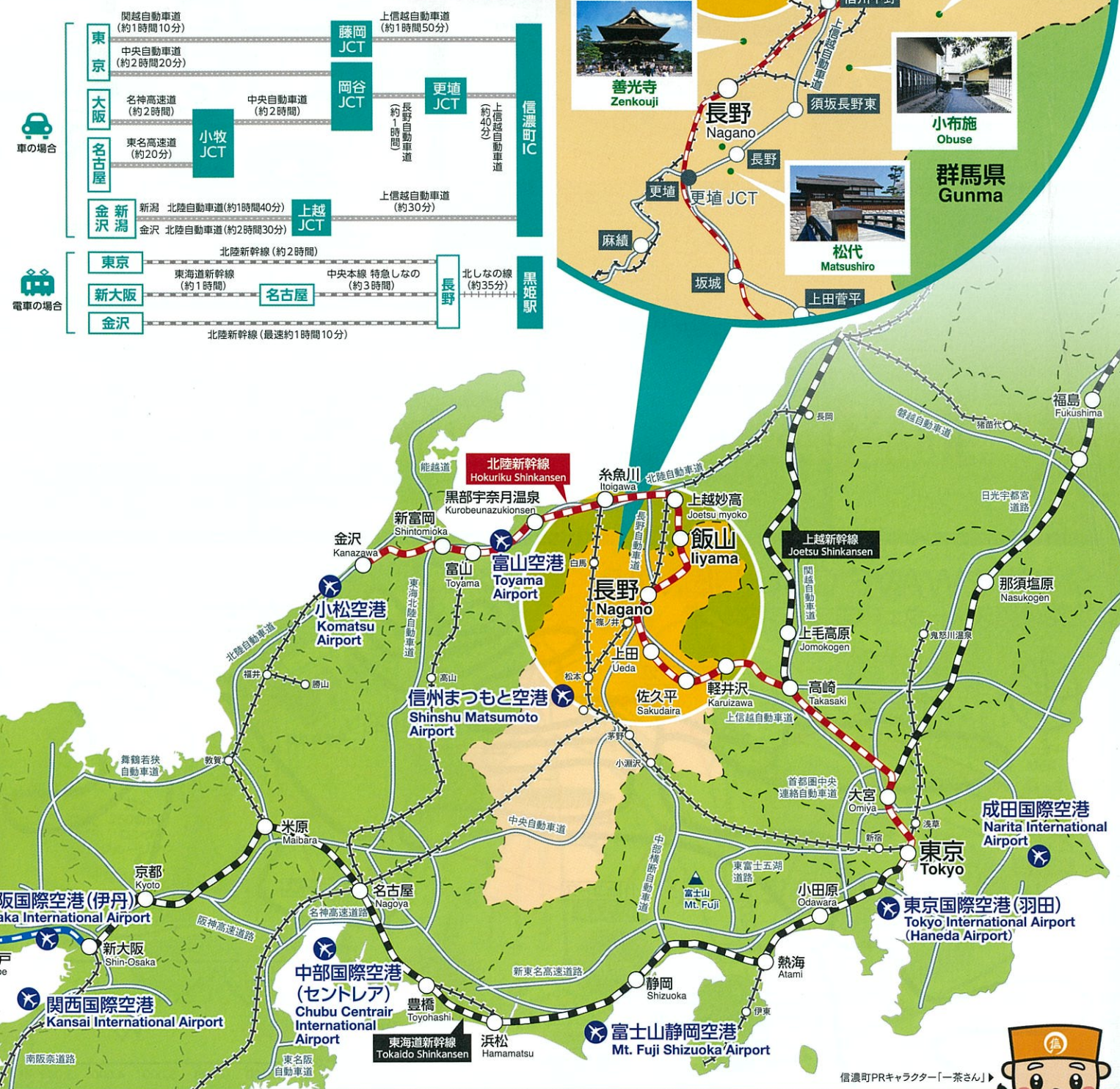


信濃町への アクセス

ACCESS TO SHINANOMACHI



国立公園黒姫・野尻湖

信濃町

SHINANOMACHI

場所: タングラム斑尾「野尻湖テラス」

山名	標高 (m)
飯縄山	1917m
戸隠山	1904m
黒姫山	2053m
妙高山	2454m
斑尾山	1382m

NATIONAL PARK KUROHIME



登山

信濃町を拠点に「黒姫山」「斑尾山」のほか、妙高・戸隠などたくさんの山を楽しむことができます。



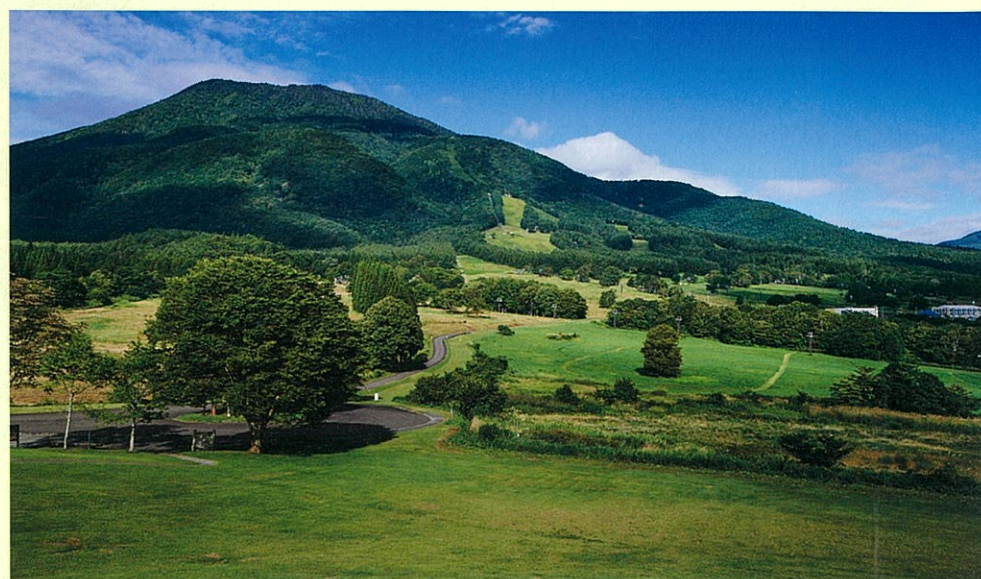
トレイルランニング

山々の自然の知見を利用してトレイルランニングレースが行われています。



サイクリング

日本二百名山「黒姫山」2,053m
どっしりとした山容は古くから「信濃富士」の愛称で親しまれてきました。
花と緑の裾野では、秋にはひとめ100万本のコスモスが咲き誇ります。



ノルディックウォーキング



ドッグラン



森林セラピー

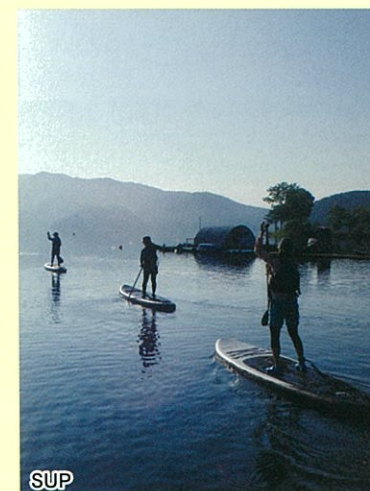
専門のメディカルトレーナーと一緒に町内コースをめぐる森林セラピー体験。自然の風景、香り、音などを感じることで心身ともにリラックスできます。

NATIONAL PARK LAKE NOJIRI



野尻湖

自然豊かな国立公園内に位置する野尻湖はレイクスポーツやフィッシングなど四季を通じて様々な体験をすることができます。



SUP



フィッシング



ウェイクボード



バナナボート



ヨット



カヌー・カヤック

ウォーターアクティビティ

カヌー・カヤックやヨット、水上スキーやフィッシング。
また、最近話題のSUPなどレイクスポーツのメニューは多彩。
スクールやレンタルも充実しています。



遊覧船

野尻湖を一周約40分かけてクルージング。
四季折々の景色が楽しめます。

野尻湖定期船会社 TEL.026-258-2505



宇賀神社

野尻湖の中の小島、琵琶島に鎮座する。天平2(730)年創建。
僧・行基が御神体を安置したと伝えられる隠れたパワースポット。



黒姫陸上競技場
TEL.026-255-2188



温水プール・ジム
TEL.026-255-3188



菅川スイムエリア

「信濃町」のスポーツ

北信五岳の山々や野尻湖の自然を活かして陸
静かな環境での音楽合宿などが行われていて、体



トライアスロン

ツ・文化・合宿・研修

上などのスポーツ合宿やトライアスロンの開催。
育館や陸上競技場などの施設も充実しています。



信越高原大学駅伝大会

箱根駅伝出場の有名校が多く合宿する信濃町。
8月下旬には信越高原を舞台に駅伝大会が開催されます。



音楽合宿・各種スポーツ合宿・研修合宿



黒姫童話館&童話の森ギャラリー
TEL.026-255-2250

一茶記念館
TEL.026-255-3741

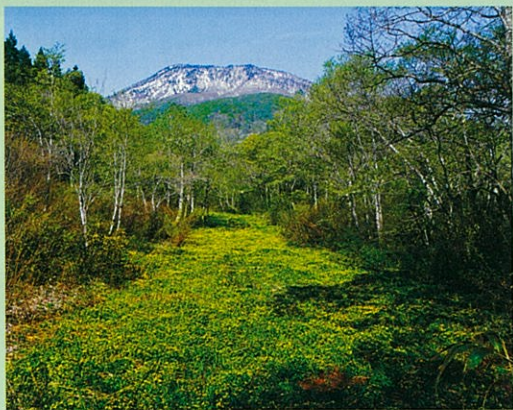
野尻湖ナウマンゾウ博物館
TEL.026-258-2090

GREEN SEASON



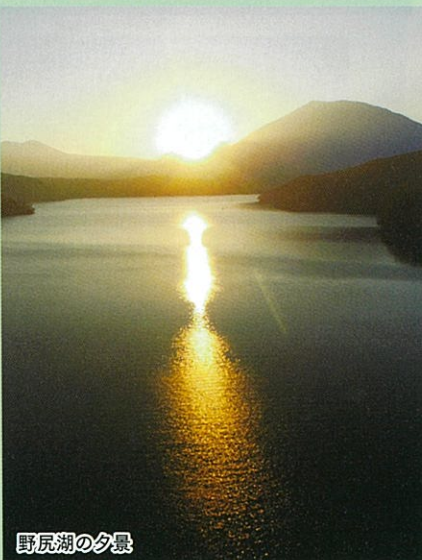
野尻湖テラス

リフトを降りるとそこには絶景が！標高1100mからは眼下に野尻湖、目の前には黒姫山をはじめとする雄大な山々。色鮮やかな景観が魅力です。



御鹿湿原のリュウキンカ

黒姫山をバックに、早春の湿原を金色の輝きで埋め尽くします。
見頃：4月下旬～5月上旬
時期が合うと白い「コブシ」の花も一緒に見られます。



野尻湖の夕景



ゆり園

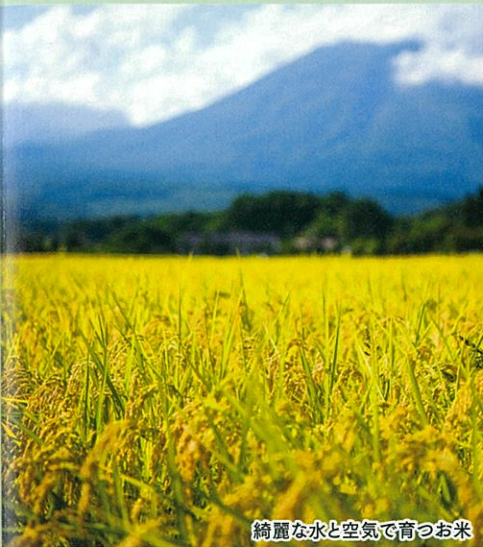
ゆり園 & ラベンダー園

自然豊かな斑尾高原に佇むタングラム斑尾のスキー場斜面を使用して一面に広がるゆり園とラベンダー園。シーズン中はリフトも運行され年齢問わず楽しむことができます。

タングラム斑尾 TEL.026-258-3673



ラベンダー園



綺麗な水と空気で育つお米



一茶のふるさと柏原「俳諧寺」



コスモス園・ダリア園

黒姫山の緩やかな傾斜地に位置するコスモス畑は毎年1本1本苗を手植えて育てます。麓から見渡す「ひとめ100万本」のコスモスとともに、夏から秋にかけて咲く50種2万輪のダリアが高原一帯を華やかに彩ります。

旬花咲く黒姫高原 TEL.026-255-3171



野尻湖花火大会

日本の滝百選 苗名滝（地震滝）

新潟県との県境、関川にかかる落差55mの滝。
真夏でもヒンヤリ涼しい納涼スポットでマイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュができます。
新緑や紅葉の季節がオススメです。

「信濃町」のうまいもん

昼夜の寒暖差が大きく、霧がかかることの多い高原ならではの気候で育つおいしい農産物。
甘みが強く濃厚なトウモロコシやブルーベリー、トマトなどを筆頭にこの地ならではの旬が味わえます。



トウモロコシ

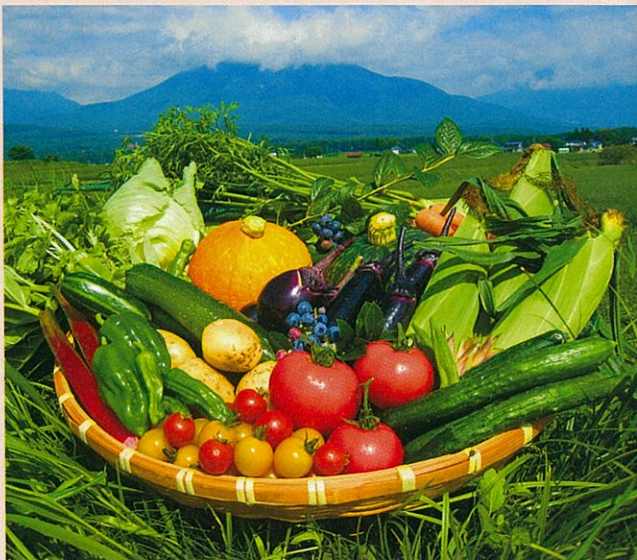


ブルーベリー



ルバーブ

繊維質で強い酸味と独特の香りが特徴。
ジャムやお菓子などに使われることが多いです。



農産物直売所

夏の時期には朝採り野菜の直売所ができ、トウモロコシのほか、地元農家さんが育てた旬の野菜を販売しています。



道の駅しなのふるさと天望館 TEL.026-255-2900



地酒



信州サーモン



ソフトクリーム・乳製品



川魚（ニジマス・岩魚）



朝晩の寒暖差のなかで育つ香り高い霧下蕎麦。
ミネラル豊富な雪解け水で育つお米や川魚など、自然の恵みを生かした食が楽しめます。

WINTER SEASON

天然雪
100%



冬の信濃町はウィンタースポーツの宝庫！

定番のスキー・スノーボードはもとより、スノーシューやクロスカントリースキーを履いて森の中を散策したり、町内に2箇所あるスキー場はお子様も楽しめるキッズパークも充実。また、野尻湖では寒さを感じずぬくぬくとかまぼこ船でワカサギ釣りを楽しめます。寒さを吹き飛ばして冬の信濃町を満喫してください。



ファミリーパーク



スノーシュー



ストライダー



スノーモビル



スキーレッスン



スノーボードレッスン



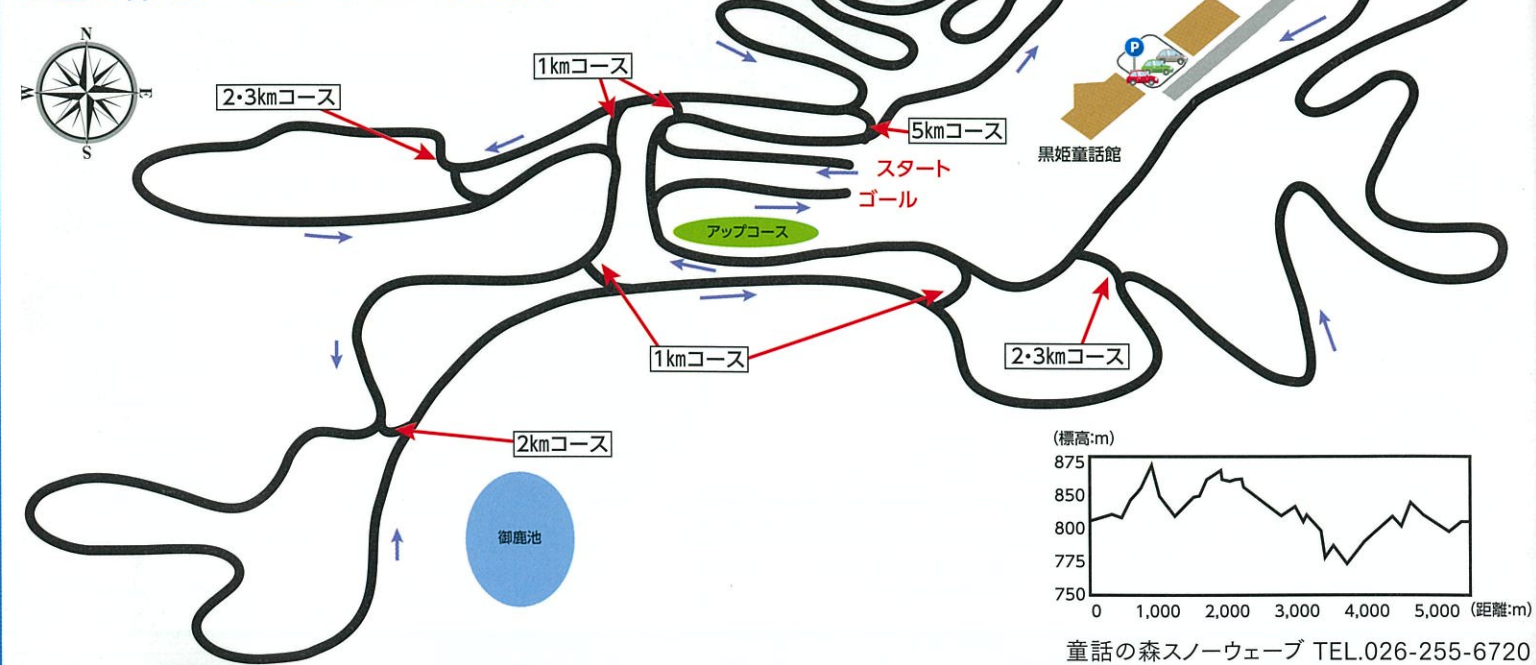
クロスカントリースキー大会



アルペンスキー大会

SNOW WAVE COURSE MAP

童話の森スノーウェーブ コースマップ



童話の森スノーウェーブ TEL.026-255-6720

各種スキー学校ではお宿と協力しての検定バック、個人・団体でのレッスンをしている他、お客様のご要望に合わせた団体合宿などにも対応しています。また、SAJ公認コースにて各種スキー大会開催。全国に珍しいSAJ公認クロスカントリーコースもあります。



タングラムスキーサーカスゲレンデマップ

※タングラムスキーサーカスと斑尾高原スキー場の両方を滑れる「斑尾マウンテンパス」もあります。

