しなのまち どんなまち？

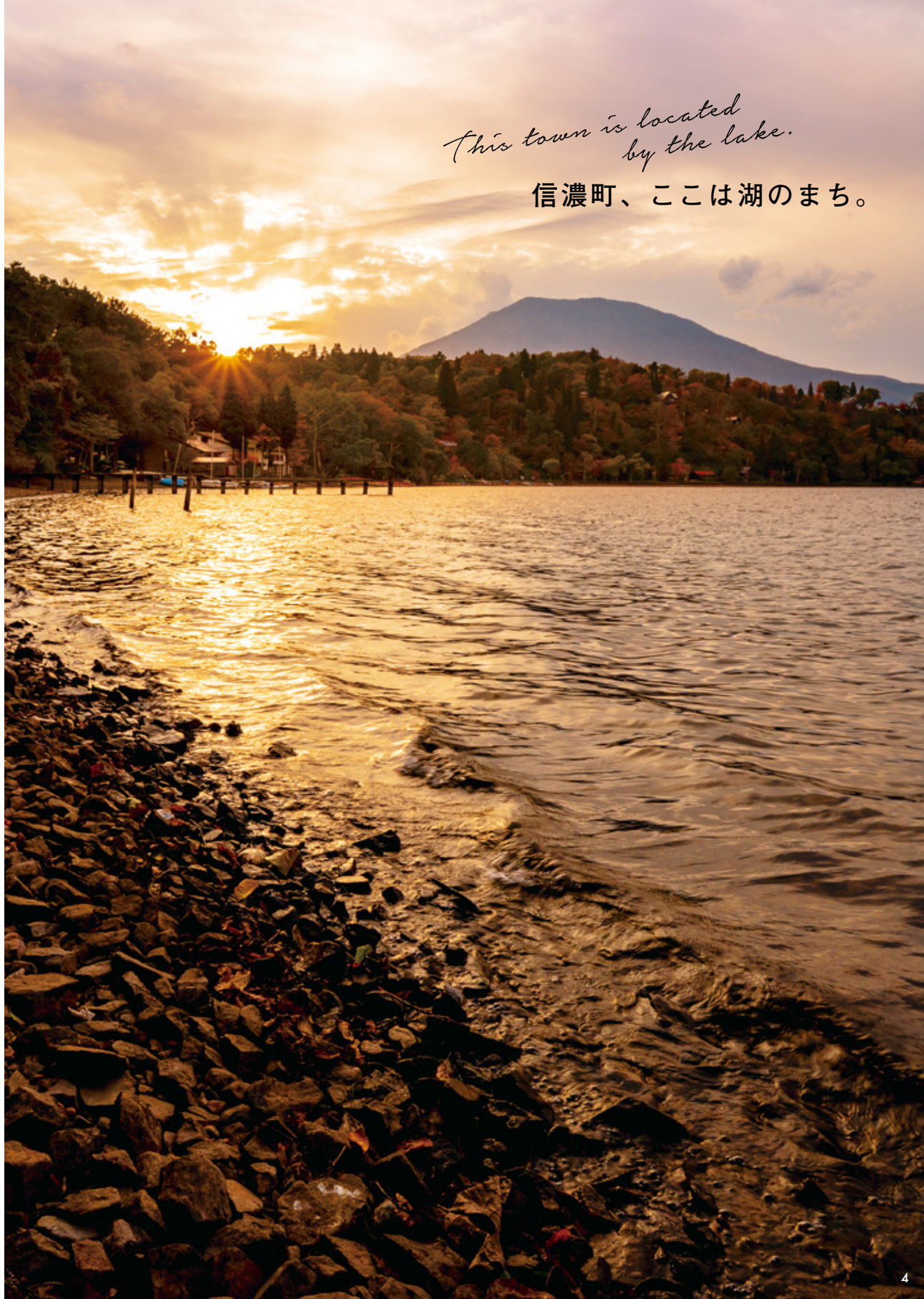
ここは、日本の真ん中、長野県北部にある町、信濃町です。
豊かな自然と私たちに会いに来てください。

長野県信濃町
2019

Welcome to Shinanomachi.

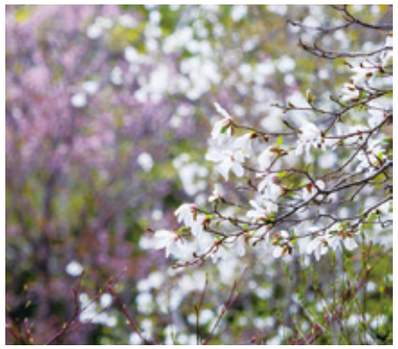
はじめまして、信濃町です。

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 located
by the lake.
信濃町、ここは湖のまち。

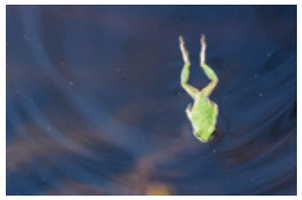
This town is surrounded by mountains.

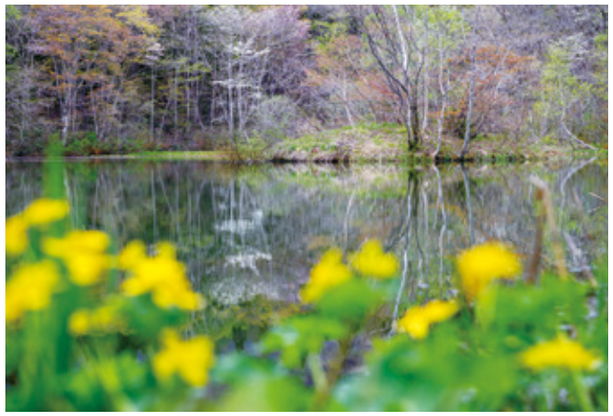
信濃町、ここは山のなかのまち。



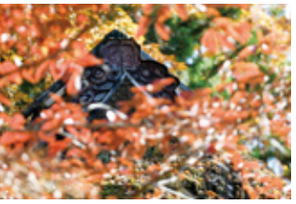
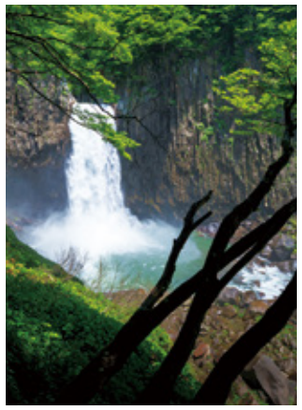
Let's get together in Shinanomachi.

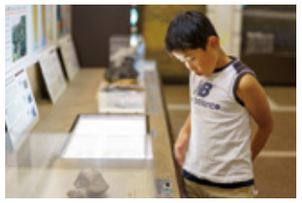
信濃町で出会おう。





ここはどこかな。聞いてみよう。



ようこそ。生まれ変わった信濃町観光案内所へ。

信濃町観光案内所
鮎澤（あいざわ） 貴（たかし）さん・丸山（まるやま） さやさん

自然があふれ、ゆったりとした空気が流れる信濃町で地域と観光客の橋渡し役に。

２０１７年末、黒姫駅に併設の信濃町観光案内所が装いも新たにオープンしました。これまでは観光客が訪れても事務所の出窓越しでの対応でしたが、誰でも自由に出入りできる空間になったのです。ここに常駐するのが、旅行会社での勤務経験をもつ岡谷市出身の鮎澤貴さんと、東京からUターンした地元出身の丸山さやさん。鮎澤さんはもともと修学旅行や民泊の開発といった学校への旅行セールスを手がけていましたが、旅行客を地域に送る役割から受け手の立場に立ちたいと考え、出身地の長野県内で募集があった信濃町に、２０１３年から仕事の場を移しました。

「旅行会社で働いていた時に民泊の開発で感じたのは、田舎には田舎のルールがあり、できることもできないこともあるということ。旅行会社として教育効果や学校指導要領に合わせたプランを田舎に押しつけるのではなく、ありのままの田舎暮らしをそのまま伝えたいと思ったのです。そのほうがお客様にとってもミスマッチが少なく、満足度が高いような気がしました。そこで、地域のなかに入ってみたらどうなのだろうかと感じたのです（鮎澤さん）」

そして、当初は会社員時代と変わらずスーツを着て出勤していましたが、いい意味で田舎特有のゆるさを感じ、次第に凝り固まったスタイルから溶けていくように〝生きやすさ〟を感じるようになったと言います。

「実はスーツを着ていたらお客さんに怒られたことがありました（笑）。その時、信濃町は自然の近くでゆっくりしたいと考える人が訪れる場所なので、ピシッとする必要はないと気づいたんです。むしろ、緩いくらいの信濃町っぽさを出したほうがいいんだろうなと。この町は、そんな田舎ならではの温かさがありますね（鮎澤さん）」

一方、かつて東京で働いていた丸山さんは、帰郷して信濃町ならではののんびりとした空気感を実感したそう。

「電車で走っていても、信濃町に近づくにつれ、急にゆっくりとした空気が流れるところが独特だなと思いました。それに、町に帰ってきてかつてお世話になった人に久しぶりに会え、一緒に町で働けることはうれしいことですし、私にとっては当たり前にある山や湖も、観光案内所で働いたことで観光のために訪れる場所だと実感できたのも新鮮でした（丸山さん）」

鮎澤さんも、ここで働いて気づいたことがあると言います。それは、旅行業だと思っていた観光案内所の仕事が、まちづくりの要素も担っているということ。

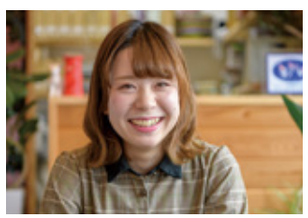
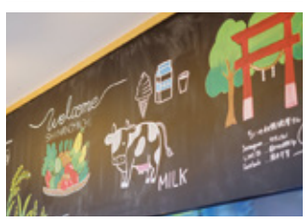
「ひと言で観光客といっても、旅行者から別荘の人までいますし、観光案内所の対象は観光に関わる人だけでなく、地域の商店から建設業、歴史好きな人まで、いろいろな産業をひっくるめたものだと気づきました。だから、観光案内所で働く立場としては町の歴史や環境を知らなければいけませんし、そのうえで地域の人と観光客の橋渡しができればいいと思っています（鮎澤さん）」

そんなおふたりが感じる信濃町の魅力とは。

「私は生まれ育った野尻湖が一番好きですね。夏は飛び込めるし、冬はワカサギが釣れるし、遊覧船にも乗れて弁天島には神社もある。ウェイクボードも楽しめます。それに、信濃町は１時間に１本しか電車が来ないような場所なので、日々せわしないなかで過ごしている人たちにもゆっくり過ごしてもらえます。実際、携帯の電波が届かないところもあるので、全てを断ってゆったりとせざるを得ません（笑）。この町に来たらのんびりしてほしいですね（丸山さん）」

「信濃町は標高約７００ｍの野尻湖から２，０００ｍの黒姫山まで立体的に遊べるフィールドで、山菜採りからマウンテンバイク、登山まで、標高によって遊び方が変わるのも面白いと感じています。今、都会の子どもたちはびっくりするくらい人工的な空間にいるので、信濃町をありのままの自然の入口として楽しんでほしいですね。それに、町にはプロスノーボーダーがいたり、バス釣りができたり、絵や写真を楽しんだりと、さまざまな趣味にハマる人がいます。ミヒャエル・エンデやいわさきちひろ、C・W・ニコルさんといった著名な人たちも魅了されており、納豆菌で米を作るなどユニークな農業を手がける人までいる面白さもあります。わかりやすく楽しい場所ではないけれど、長期滞在して趣味の世界に没頭する場所としては最高ではないでしょうか。そういう最初の『信濃町ってこんなに面白いんだよ』という取っかかりを、僕らは広く提示していきたいですね（鮎澤さん）」

信濃町観光案内所
信濃町柏原2692-12
026-255-3226／9:00～17:00
定休日：水曜日・月末最終木曜日
http://www.shinano-machi.com/

おいしいコーヒーの追求を通じて、信濃町の空間と時間を多くの人に提供したい。

コーヒーは好きですか？ 好みの味わいはありますか？

「僕は『このコーヒーがおいしいから飲んでよ』と勧めるよりも、香ばしさやフルーティー感など、焙煎度を変えることで表現できるいろいろな味わいを感じてもらい、自分の好みを見つけてもらいたいという思いで焙煎をしています。おいしさを押し付けるのではなく、これが本来お店のあるべき姿ではないかな」

こう話すのが、生まれ育った信濃町で暮らし、長野市で自家焙煎のスペシャルティコーヒーを提供する「Foret Coffee」の松澤岳久さん。スペシャルティコーヒーとは、農園や生産方法が明確にわかり、テイスティングにより国際基準以上の評価を獲得した高品質のコーヒーのこと。さらに近年は、飲み手がおいしいと感じなければスペシャルティコーヒーとはいえないそうで、松澤さんはお客様に「さっぱりめと香ばしいタイプ、どちらが好みか」を聞き、より飲み手が求める味の提供に努めています。

もともと大手通信メーカーでメカニカルエンジニアとして活躍し、海外勤務も経験した松澤さん。コーヒーは趣味としておいしさを追求し、特に信濃町の山や野尻湖畔などのアウトドアで飲むことを楽しんでいたと言います。ところがある時、コーヒー豆の焙煎を体験したところ、同じ豆でも焙煎によってさまざまな味わいを表現できる面白さを実感。そして小さな焙煎機を購入して少しずつ自分で焙煎を始めると、豆のおいしさが口コミで広がり、次第に働きながら町内のゲストハウスで週末にコーヒーを提供したりと、さまざまな出店依頼を受けるようになりました。そんなある日、知り合いのカメラマンから「朝の野尻湖の景色がいい」と聞き、早朝に一人で出かけると、朝日を眺めながら湖畔で飲むコーヒーの最高の味わいにすっかり魅了されたと言います。

「このよさを知ったからには多くの人に伝えたい。そう思って、月数回、野尻湖畔で朝日を見ながらコーヒーを飲む『朝コーヒー』というイベントを始めました」

すると人気がじわじわと広がり、多くの若者が足を運ぶように。さらに同時期、知り合いになった京都の人気焙煎家から本格的な焙煎機を譲り受けました。

「実はなんとなく就いたエンジニアの仕事ではなく、いつか興味があることを仕事にしたいと思っていました。コーヒーは趣味で仕事にできないと思っていたけど、せっかく見つけた好きなことなので、仕事にしたいと強く思うようになりました」

こうして2015年、意を決して脱サラし、長野市内に「Foret Coffee」をオープン。「自然のなか、大木の木陰でゆっくりとコーヒーを飲んで休んでもらいたい」との思いを店名に託しました。

町での活動も継続し、朝ヨガとコーヒーの飲み比べを楽しむイベントも実施。仲間とも野尻湖でSUPに乗りながら飲むコーヒーを楽しんでいます。

「コーヒーのおいしさに大切なのは、どういう空間で飲むか。きれいな景色が多い信濃町で飲めばよりおいしく感じ、そこからまた会話が生まれて楽しい時間を過ごせます。当然、僕の仕事はおいしいコーヒーを追求することですが、スペシャルティコーヒーよりも、お客さんにとっていい空間と時間を提供したいと思っています」

2018年には念願の移転をし、善光寺に近い路面店をオープンしました。

「この店では信濃町のよさを表現したいと思って、大工さんや電気屋さん、建具屋さんなど、全て信濃町の人に作ってもらいました。飾ってある絵はイラストレーターさんに『Foret Coffee』をイメージして描いてもらったもの。信濃町のGOOD TIMEをここでも過ごしていただけたら」

そんな松澤さんが町に抱く思いは、地元の人にもっと町のよさを伝えたいということ。

「かつては僕もそうでしたが、信濃町は雪が降って面倒くさいというイメージが町の人にはあると思うんです。でも、いい場所がたくさんあることを知らないだけ。僕も『朝コーヒー』のイベントを通して少しずつ気持ちが変わっていきました。だから、町の人に信濃町のいい時間を伝えたいし、僕のイベントがきっかけでなくとも『すごくいい場所がたくさんある』と誇りに思える地域の人が増えたらいいなと思います」

そして、いずれは野尻湖畔で焙煎所を作れたら、という野望も抱く松澤さん。まだまだGOOD TIMEの追求は止まりません。

取材協力
一滴 Paddle＆Mountain Guide
信濃町野尻 371-2
090-4911-1114
8:00～20:00／定休日：不定休
https://www.itteki-guide.com/

Foret Coffee
長野市東後町21 表参道弐番館103
090-2304-8231
8:00～18:00／定休日：水曜日
https://foretcoffee.thebase.in/

おしえてください！

一度たべたらやみつき！おいしい野菜のひみつ。

雄大な北信五岳の山並みに囲まれた風光明媚な信濃町。ここで育つ農作物は甘くておいしいと県外にリピーターがいるほど大人気なんです。そこで、信濃町で農業に携わる３人に、信濃町の農業の魅力と農作物のおいしさの秘密をお聞きしました。

リピーター続出！信濃町のおいしい野菜

荒井　信濃町は高原盆地地帯で昼夜の寒暖の差が激しく、霧も多く発生するため、おいしい野菜や米が育ちます。ここで食べたら他所では食べられないと言われるほど。トウモロコシはもちろん、野菜全般、柔らかく旨味があるのが信濃町の農産物の特徴ですね。

森田　私はかつて大阪の農業法人に勤めていましたが、独立する際、伝手があった信濃町の方にいただいたトウモロコシがおいしくて、何も考えずに移住してきてしまいました。ここに来るまでは、ほぼ味がないトウモロコシが普通だと思っていたんです。それが、信濃町のトウモロコシを大阪の友人に送ったら「子どもが食べすぎて困るから送ってくるな」と言われたほど（笑）。

種池　トウモロコシはもともと人気でしたが、地場産品直売所「いっさっさ」が昨年オープンしたことで、さらに売上が伸びています。夏はトウモロコシ専用のプレハブ小屋を建てましたが、それでもお客様が入りきらず「行列ができるトウモロコシ小屋」とテレビ取材がきたほど。問い合わせも全国から届きました。

森田　私はトマトもおいしくて栽培しています。土地の恵みはすごい。葉物野菜も味が全く違いますね。今は農家が作る野菜本来の旨さを多くの人に知ってもらいたい思いで農業をやっています。

種池　トマトも「信濃町で食べるとスーパーでは買えない」と言われますね。それに、町の農家さんは、珍しく新しい野菜を作ることが好きで、直売所の野菜も種類豊富なので県の担当者からも「品揃えがすごい」と言われましたよ。

荒井　天候に左右される農業は毎年出来が違う苦労もありますが、いろいろと種を取り寄せて挑戦し、うまくいけば作る人が広がるのも楽しみなんですよ。

信濃町の魅力とこれからの農業について

荒井　信濃町は食べ物も景色もよく「おいしい、楽しい、住みいい町」です。家の窓からの景色を眺めるだけで毎日幸せで、黒姫山と妙高山が真っ赤に焼け上がる夕焼けもすごい。朝は清々しく空気がピシっとするので、早起きして農業に行くのも気にならず、無心で働けます。

種池　私も毎朝、黒姫山と妙高山の景色を見て「今日も頑張るぞ」とパワーをもらえますね。

森田　信濃町の暮らしは四季折々の楽しさがありますよね。それに移住当時は地域の先輩農家の皆さんから毎日農業の様子を見られることが気になりましたが、「それは町の人の愛情」と教えられたことを機にコミュニケーションが取れるようになり、今はわからないことを教えてもらえる温かさを感じています。自分が何年もかけて培った技術を無料で教えてくださることは素晴らしく、最近は皆さんの歴史を知って大切にしていこうと思っています。

荒井　「いっさっさ」という野菜を売れる場所があるのも大きな魅力です。農家としては大変ありがたいですね。

森田　私は夏は東京にトウモロコシの販売に行きますが、輸送費を考えると、今後は観光と農業をつなげて町の集客を増やし、町も農家も潤うシステムを作っていきたいんです。信濃町の野菜のおいしさを知って来てもらう人を増やすために、今は広告塔の気持ちで営業に行っています。

種池　道の駅でもいずれ収穫体験などを通して野菜の育ち方や旬の野菜を知ってもらえる「いっさっさ農園」を作りたいと思っています。そのためには人手や経験者が必要なので、地域の人と協力していきたいですね。特産のブルーベリーを知らない人にも実際に見て食べていただき、おいしければ購入にもつながります。できるところから少しずつ始めていきたいですね。

荒井 裕子（あらい ゆうこ）さん

新潟県妙高市出身。約40年前、結婚を機に信濃町へ移住。信濃町での農業が面白く、夢中になるうちに野菜品種が増大し、現在はルバーブ、トウモロコシ、ブルーベリーや葉野菜など多彩な農産物を生産。移住支援に取り組むNPO法人ざいごうの役員も務める。

森田 容植（もりた よしお）さん

大阪府出身。飲食店での勤務を通して食材に興味が湧いたことから大阪の農業法人に就職。２年間の勤務を経て、トウモロコシのおいしさに惹かれた信濃町にIターン。５年間、信濃町の農業法人で働き、2016年に独立。現在はトウモロコシとトマト、米をメインに生産。

種池 広恵（たねいけ ひろえ）さん

愛知県出身。道の駅しなの職員、農産物直売所「いっさっさ」部門長。スノーボードをするために野沢温泉村に移住し、14年間の生活を経て地元へ。しかし長野に戻りたい気持ちと無農薬栽培農業への興味から2016年、信濃町の農業法人に就職。その後、2017年８月に道の駅に転職。

地元民が愛する 憩いのスポット

美しい黒姫高原や野尻湖、俳人小林一茶のふるさと柏原など、たくさんの観光スポットがある信濃町。その中でも地元の人たちがオススメする、憩いの場所をご紹介します。

お気に入りの場所をチェックしよう！

お気に入り

やすらぎの森オートキャンプ場

雄大な山々がのぞめるキャンプ場。360度森に囲まれたロケーションで自然を満喫できます。

お気に入り

ふれあい広場

広い芝生にすべり台などの遊具やバーベキュー場、日帰り入浴施設もあり 1 日楽しむことができる広場。芝生にシートを広げ、ゴロンとしたら空が広く感じられる場所です。

お気に入り

苗名滝

夏でもヒンヤリ涼しい納涼スポット。マイナスイオンたっぷりでリフレッシュできます。滝の大きな音も心地よく何度も深呼吸をしたくなります。

お気に入り

黒姫高原ドッグラン

黒姫高原のドッグランは小型犬と中型・大型犬に分かれ、安心して遊ばせることができます。最近はペットと一緒に旅行を楽しむ方が増えています。愛犬と一緒に大自然の中でのびのびと触れ合うのはいかがでしょうか。オススメ時期は 5 月～11月。
※冬期は閉鎖しています。

お気に入り

小丸山公園

一茶記念館の裏手にある公園。一茶を偲んで建てた「俳諧寺」がひっそりと佇みます。
小さい公園ですが、秋には公園内の木々が色づく紅葉スポットのひとつ。

お気に入り

琵琶島（弁天島）

野尻湖の中にある小さな島。島の形が楽器の琵琶に似ていることから名付けられました。
琵琶島内には宇賀神社があり隠れたパワースポットです。島から望む北信五岳の雄大な山々は圧巻です！
※島にはボートや遊覧船で行けます。

お気に入り

黒姫童話館前芝生広場

黒姫童話館からの景色は黒姫山と妙高山が一望でき絶景！広い芝生でお昼寝をしたり、散歩したり、ゆっくり時間を過ごすことができます。

お気に入り

田園風景と山

いろんな癒しのスポットがありますが、信濃町の何気ない風景が意外にオススメ。田園風景と雄大な山々が四季折々、朝昼晩いろんな景色を見せてくれます。

お気に入り

緑・水・風の空間

野尻湖畔に面した広場で、浅瀬のなぎさになっているので水遊びもできます。名前の通り、高原らしい爽やかな風が木々や湖面を揺らす自然の音がとても心地が良い空間。
野尻湖畔には、他に遊覧船乗り場近くの水戸口公園もあり、のんびり湖を眺めることができます。

お気に入り

信濃町を食べつくそう！

ここはたくさんの「うまい」があるまち。黒姫山をはじめとする雄大な山々、豊かな自然のなか、個性豊かな人たちの手でたくさんの「うまい」がうまれます。信濃町にきたら是非食べてもらいたい逸品をご紹介します。

☑ 食べたら、マスにチェックを入れよう！

01 とうもろこし

寒暖差がある信濃町では甘みが強く、ぷりっぷりのトウモロコシがうまい！最盛期では直売所で香ばしい焼きとうもろこしが食べられます。一口食べてその甘さにびっくりしちゃいます♪

食べごろ　7月下旬～9月下旬

02 竹の子汁

春の山菜「根曲がり竹」の美味しい食べ方のひとつ、竹の子汁。家庭によって具材は異なりますが、味噌汁の一種。必要なものは根曲がり竹とサバ缶の２つ。騙されたと思って食べてみてください。ハマります！

食べごろ　5月中旬～6月上旬

03 蕎麦

町内に約10店舗ほどの蕎麦店があります。風味豊かでつるっとのど越しのよいお蕎麦はどのお店も絶品です！ 好みのお店を探してみてください。

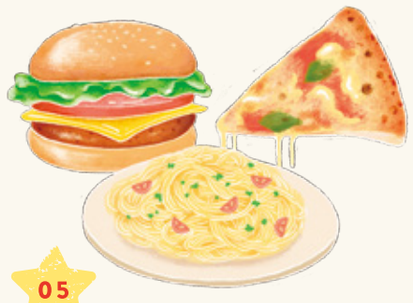
食べごろ　新そば10月下旬～

04 さかな

ニジマスなどの川魚がうまい！ 町内には釣堀があり、釣ったその場で調理して食べることができます。また長野県水産試験場が開発した「信州サーモン」はトロリととろける身が絶品です！

食べごろ　春～秋

05 地元ランチ



信濃町は蕎麦以外にも地元の野菜を使用したピザやパスタ、ハンバーガー、ハンバーグ……。自慢の美味しいランチがたくさんあります！ 地元の人に聞いてみてください☆

食べごろ　いつでも

06 地酒（ヨーグルトのお酒）

銘柄「松尾」は昔から広く親しまれています。最近では黒姫高原牧場ののむヨーグルトを使った「ヨーグルトのお酒」がその飲みやすさと美味しさで人気となっています。お土産にもオススメです。

食べごろ　いつでも

07 ブルーベリー

町内ではブルーベリー狩りが楽しめます。摘みたてを口いっぱい頬張って食べるのが最高においしい。町内飲食店ではブルーベリーを使ったスイーツを出すところも。そして収穫期以外ではジャムなどの加工品でも楽しめます！

食べごろ　7月中旬～8月中旬

08 ソフトクリーム

濃厚な牛乳ソフトクリームをはじめ、信濃町特産のブルーベリーやルバーブ、トウモロコシなどのソフトクリームもおいしい！ 夏の時期には町内のいろんなお店で美味しいソフトクリームが並びます。食べ比べしてみてください。

食べごろ　やっぱり夏！

09 ハーブティー

香ばしい香りの山野草茶の「えんめい茶」は信濃町で昔から親しまれているお茶のひとつ。お手軽なペットボトルもありますのでぜひ。他に信濃町産のハーブを使った手作りのお茶もありますよ♪

食べごろ　いつでも

10 おやき

長野県の郷土料理の「おやき」。あんこや野沢菜、なすが定番具材。信濃町でも昔から自宅で作る家庭の味です。町内のお店でも手作りおやきを販売しています。ちょっと小腹がすいたときにもぴったり！

食べごろ　いつでも

11 手作りパン

ペンションなどで手作りされるパンがおいしいと評判に。一部のパンは道の駅や黒姫駅売店でも買うことができます。地元の食材を使った個性あふれるパンがたくさん。お気に入りを探してみては？

食べごろ　いつでも

12 やたら

長野県北信地域の郷土料理。みょうがやナス、きゅうり、大根の味噌漬け、信州伝統野菜「ぼたごしょう」など野菜を細かくきざむだけ。ほかほかご飯や冷奴、蕎麦やそうめんの薬味と万能。味噌漬けの塩気とぼたごしょうのピリッとした辛さでご飯がすすみます！ご家庭で簡単に作れるのも魅力です。

食べごろ　夏～秋

13 のむヨーグルト

黒姫高原でのびのび育てられた牛から搾乳したミルクで作った、のむヨーグルトは濃厚でさわやかな酸味とコクが楽しめると人気。道の駅や町内のスーパーなどでも取り扱っています。ドライブのお供やおみやげにいかがでしょうか？

食べごろ　いつでも

ココロとカラダをいやす森

癒しの森を歩いてみよう。

豊かな自然が広がり、昔から保養地として愛されてきた信濃町。「癒しの森」プログラムは、そんな信濃町の美しい森を「森林メディカルトレーナー」と歩き、「癒しの森の宿」で過ごすことで、ストレス社会に生きる現代人の心と体を癒します。

森の力を利用し、地域一体で取り組む癒しのプログラム

森の中で疲れた心と体を回復させる森林セラピーの効果は科学的にも立証されています。その効果にいち早く注目した信濃町では、2006年、林野庁から「森林セラピー基地」の認定を受け、癒しの森事業を展開してきました。しかしそれに先立つ時代から、町では心や体を癒すために森を活用する取り組みを始めていたのです。きっかけは町民有志の集まり。もともと林間学校などで子どもを受け入れてきた歴史があることから、自然を利用した新たな事業展開で「平成の大合併」の時代に合併をせず乗り越えようと話し合いが行われていました。信濃町で自然保護活動をしていたC.W.ニコルさんも、欧米では医療や福祉でも森歩きが利用されていることを長野県に情報提供。同様の取り組みが県で事業化され、信濃町で実施することになったのです。

そこで、町では受け入れ体制を整備。森林の遊歩道や宿泊施設などを整え、癒しのプログラムを提供できる森林メディカルトレーナー養成講座を開きました。現在、受講人数は延べ170人ほどで、そのうち約20人がお客様を森へ案内するトレーナーとして活躍しています。また、受講生は自主勉強グループ「信濃町森林療法研究会ーひとときの会ー」を立ち上げ、自然を生かした多様な企画を町民に向けても提供。「癒しの森の宿」が地元食材を使ったり、コース周辺の森林を整えるなど、癒しの森事業がまちづくりにもつながっています。

1泊2日の「癒しの森」のプログラムでは、利用者は「癒しの森の宿」で過ごし、翌日、森歩きで心や体が癒されます。こうして日々の暮らしがより豊かになる後押しになれば。この事業には、そんな願いが込められています。

上質なサービスが受けられる「癒しの森の宿」

「癒しの森」プログラムの申し込みはお電話で。利用者は普段の運動量や森での過ごし方のイメージなどを伝え、宿が決まります。現在14軒の宿が「癒しの森の宿」の認定を受けており、それぞれが町で採れた旬の食材や低農薬栽培の朝採れ野菜を使った食事を可能な限り提供しています。宿の到着時はハーブティーや野草茶のウェルカムドリンクの用意も。チェックイン後はトレーナーが宿に伺い、利用者と打ち合わせて翌日の過ごし方を決めます。ほかに、宿では睡眠時にアロマオイルを用いたり、芳香浴の足湯を用意するといった香りの演出も。

利用は1名から受け付けており、3タイプある宿泊料金から選んでいただけます。連泊も人気です。

御鹿池（おじかいけ）コース

黒姫童話館そばの御鹿池を周遊するコース。気軽に自然に触れられ、小川に足をつけたり、さまざまな季節の花も楽しめます。ヨガなどのオプションをつけてもOK！

全長 約1.2km

地震滝（ないのたき）コース

日本の滝百選の迫力ある地震滝（苗名滝）をめざす1日コース。深い森が広がり、サルやカモシカ、キツネといった野生動物との遭遇率が高く、野鳥も多く見られます。ランチはお弁当を満喫。

全長 約7km

象（ぞう）の小径（こみち）コース

1～3月は白銀の世界でスノーシューを楽しめます。野尻湖畔の「象の小径コース」では斜面をお尻で滑り降りたり、おやつにチョコレートフォンデュ、かまくら作りといったオプションも。

全長 約2.5km

個性ゆたかなトレーナー

メディカルトレーナーは個性豊かで、鳥好きや虫好き、植物好きのほか、アロマテラピストやヨガインストラクター、コーチングコーチや産業カウンセラーなど、それぞれに得意分野や資格をもっています。

Shinano Woods-Life Community しなの町ウッズ・ライフ コミュニティ

しなの町Woods-Life Community
信濃町大字大井2742-2041
TEL.026-255-5925
(受付：午前9時～午後5時)
http://iyashinomori.main.jp/

食事処を紹介

信濃町で食べる

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）6,480円～
026-258-3677 HP

遊ぶ・泊まる・食べるが一つになった高原リゾート。日本料理・フランス料理・中国料理の各コースメニューをご用意。日本海の海の幸、信州の山の幸の旬を用いたお料理の数々をご賞味ください。

支配人 竹内さん

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 HP

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

3 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
026-258-2505 HP

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。

社長 石田さん

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 ※冬期中の来店時はお電話ください
026-258-2462 HP

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。フェイスブックもご覧ください。

オーナーシェフ 加藤さん

5 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／11:30～23:00
（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／月曜夜・火曜日
026-258-2978 HP

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、が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

6 道の駅しなの お食事処「天望」

住　　所／信濃町柏原1260-4
営業時間／9:00～16:30L.O.
（冬期16:00L.O.）
定 休 日／水曜日（7～9月は無休）
026-255-2900 HP

信濃町産霧下そば粉を使用し職人が毎朝手打ちする風味豊かな蕎麦や、濃厚な黒姫高原牛乳ソフトクリームが人気です。

食堂マネージャー 上村さん

7 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
土日祝は営業）
026-255-4321

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

店主 若月さん

8 黒姫駅そば店

住　　所／信濃町柏原 2711
営業時間／10:00～15:00
※13:15～13:45休み
定 休 日／不定休
026-217-2535

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。

みどりさん

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

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。素朴ながらも材料にとことんこだわった人にやさしいパン作りを大切にしています。

水野さん

10 喫茶時間どろぼう

住　　所／信濃町野尻3807-30
営業時間／10:00～16:00
（期間4月5日～11月30日）
定 休 日／童話館がお休みの日
026-255-2250 HP

黒姫童話館の館内にある喫茶とミュージアムショップは入館料無料で利用できます。童話作家の愛した黒姫の森を眺めながらお楽しみください。

学芸員 山原さん

11 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
026-255-2577 HP

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）

主人 若月さん

12 そば処 たかさわ

住　　所／信濃町野尻 2195-1
営業時間／11:00～16:30L.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」もおすすめです！

トシコさん

13 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 HP

「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。

菓子職人 小林さん

Foret Coffee

住　　所／長野市東後町21
グランドハイツ表参道弐番館103
定 休 日／水曜日
営業時間／8:00～18:00
090-2304-8231 HP

長野市の善光寺に向かう中央通りにあるスペシャルティコーヒーの自家焙煎のお店です。信濃町でコーヒーの焙煎をしています。是非お近くに来たらお立ち寄り下さい。

店主 松澤さん

※表示価格について：平成31年3月時点の消費税率での税込価格となります。

宿泊処を紹介

信濃町で泊まる

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／素泊り5,400円～
026-255-2577 HP

若女将
若月さん

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。

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

支配人
中條さん

信濃町ICから車で5分。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来ませんか？

3 大地の教室 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／～5,616円
食事は予約制（朝864円、夜1,620円）
026-255-5723 HP

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。

4 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
定 休 日／不定休
総部屋数／9部屋
（洋2・和4・ドミトリー24ベッド）
宿泊料金／素泊り2,800円～
026-258-2978 HP

宿スタッフ
いでちゃん

目の前に野尻湖があるウッディでアットホームなゲストハウスです。今年からフィンランド式の本格サウナも始めました。ぜひ一度お越しください。

5 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

ご家族連れ、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 野尻湖畔民宿 舟小屋

住　　所／信濃町野尻258-4
総部屋数／3部屋（和3・トイレ・風呂共同）
宿泊料金／1泊2食付9,720円、
1泊朝食付6,480円、
素泊り5,400円 ※レストラン併設
026-258-2462 HP

加藤さん

家族経営のアットホームな民宿です。全てのお部屋から野尻湖が一望でき、夕食は本格イタリアンコース料理を御用意しております。

7 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8,640円
026-258-2546 HP

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。

8 リゾートハウス スピンネーカー

住　　所／信濃町野尻53-1
総部屋数／6部屋（洋2・和4）
宿泊料金／1泊2食付8,000円、
1泊朝食付5,930円、
素泊り4,860円
026-258-3232 HP

店主
石田さん

目の前が湖で、連泊の方は和食・洋食・中華とちがったお食事が楽しめます。

9 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名あたり素泊り）
※季節営業（冬期休業あり）
026-258-2111 HP

支配人
岡本さん

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」。

10 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11,300円～
素泊り6,000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）。

11 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）
10,800円～（入湯税別）
026-258-3511 HP

総支配人
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。

12 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

オーナー
佐保さん

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。

13 やすらぎの森オートキャンプ場

住　　所／信濃町野尻1200-45
「ノマドワークセンター」隣接
基本入場料／
1泊大人2,000円・子供1,000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 信濃町観光案内所

住　　所／信濃町柏原2692-12
営業時間／9:00～17:00
定 休 日／水曜・月末最終木曜
026-255-3226 HP

鮎澤さん

ペンションや民宿など町内の個性豊かなお宿をご紹介いたします。お気軽にご相談ください。

※表示価格について：平成31年3月時点の消費税率での税込価格となります。

楽しむ場所を紹介

信濃町で遊ぶ・ほしい

1 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
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、本物に触れる多彩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

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、周辺の山々へトレッキング。冬はスノーシューで雪遊び。完全プライベートスタイルのツアーをやってます。

3 野尻湖漁業協同組合

住　　所／信濃町野尻湖
ルアー釣り：4月下旬～11月上旬
ワカサギ釣り：11月1日～
翌年4月第1週日曜まで
日釣り遊魚券：1人700円（中学生以下無料）
※ワカサギ釣りは別途乗船料が必要です。
026-258-3515 HP
（平日8:30～11:30）

絶好のフィールドとロケーションで釣りができる野尻湖。冬期は暖かい船内でワカサギ釣りが楽しめます。（事前予約）釣り屋形船一覧や詳しい内容はHPをご確認ください。

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、ディークルーズ、ランチクルーズも承っております（要予約）

5 タングラム斑尾

住　所／信濃町古海3575-8
【野尻湖テラス観光リフト】
営業期間はお問い合せまたはHP参照
【ゆり園＆ラベンダー園】
オープン期間 7月中旬～8月中旬
【タングラムスキーサーカス】
2019年12月下旬オープン予定
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。標高1,100mの展望テラスから北信五岳の美しい景観を眺望できる「野尻湖テラス観光リフト」がおすすめです。

スキー・ゴルフ支配人
吉岡さん

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。

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
9:00～15:00（冬期）
定 休 日／水曜日（7～9月は無休）
026-217-1189 HP

いっさっさでは四季折々旬の農産物を販売しております。信濃町の恵みが詰まった野菜たちを多くの方に味わっていただきたいです。

直売所部門長
種池さん

8 黒姫駅売店

住　　所／信濃町柏原2711
営業時間／7:30～19:00
026-217-2535

季節の野菜等、地元の農産物を販売しています。お土産品も取り揃えておりますので、旅のお帰りにもぜひお立ち寄りください。

大澤さん

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
定 休 日／水曜・月末最終木曜
料　　金／自転車1時間300円～
電動自転車1時間500円～
※その他クロスバイクなど子供サイズから20台以上取り揃えております
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が良いのでオススメ！町内サイクリングコースもご案内いたします。

10 童話の森スノーウェーブ（黒姫クロスカントリースキーコース）

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白銀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。

圧雪オペレーター
長谷川さん

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（12月1日～3月19日）も年末年始を除き平日のみ見学可能。
休 館 日／年末年始、4・7・8・11月を除く月末日（土日にあたる場合は翌月曜日）
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。発掘体験、骨パズルなど、体験コーナーでも楽しんでください。

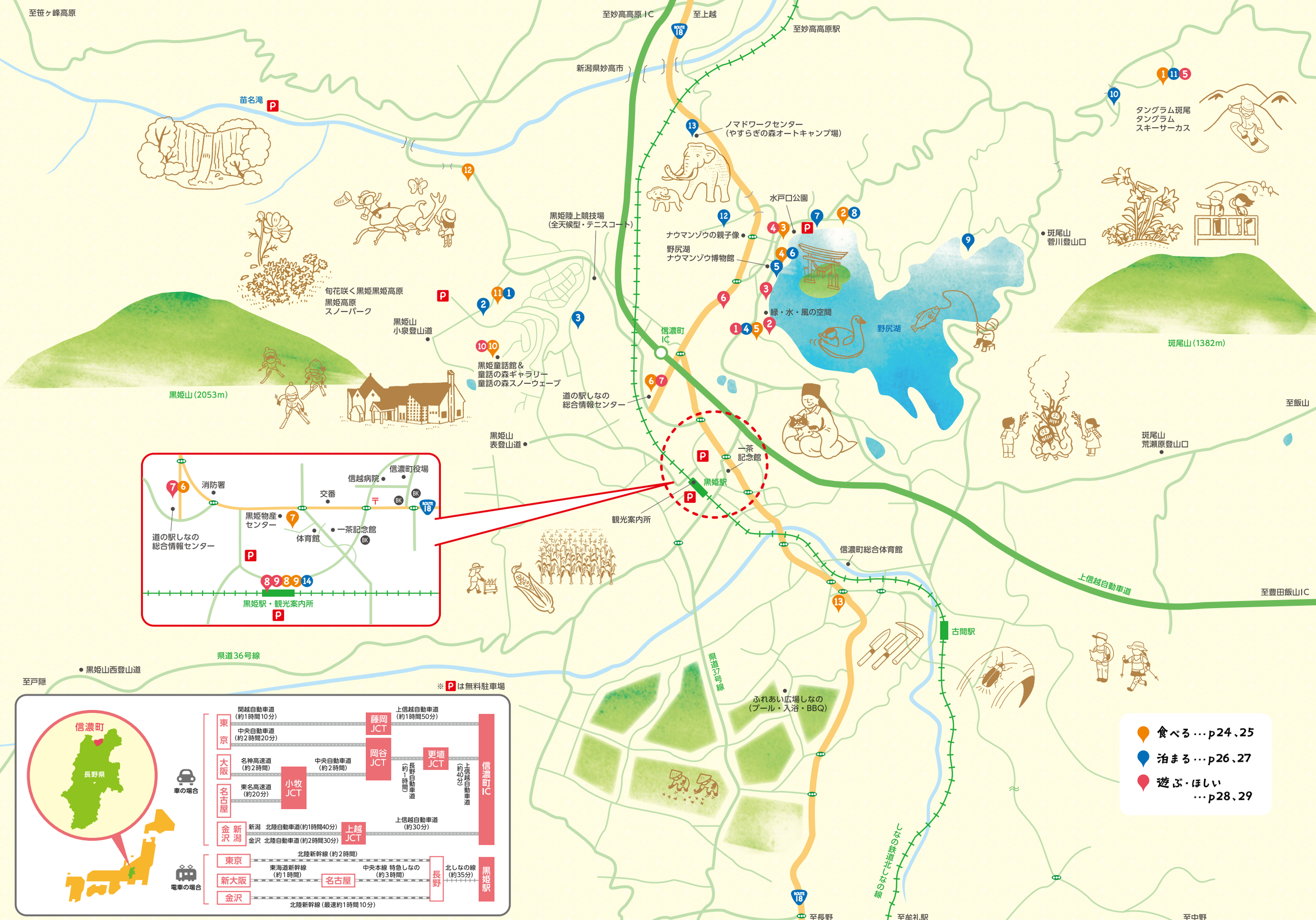
黒姫童話館＆童話の森ギャラリー

住　　所／信濃町野尻3807-30
営業時間／9:00～17:00
（営業期間4月5日～11月30日）
休 館 日／4・7・8・11月を除く月末日
（日曜にあたる場合はその翌日）
026-255-2250 HP

黒姫は多くの童話作家が訪れた場所です。高原の自然の中に童話や絵本がいっぱい。喫茶とショップもあり、ゆっくり楽しめます。

学芸員
山原さん

※表示価格について：平成31年3月時点の消費税率での税込価格となります。


至笹ヶ峰高原
至妙高高原IC
至上越
至妙高高原駅
新潟県妙高市
苗名滝
ノマドワークセンター
(やすらぎの森オートキャンプ場)
タングラム斑尾
タングラム
スキーサーカス
水戸口公園
ナウマンゾウの親子像
野尻湖
ナウマンゾウ博物館
緑・水・風の空間
野尻湖
斑尾山
菅川登山口
斑尾山(1382m)
黒姫陸上競技場
(全天候型・テニスコート)
旬花咲く黒姫黒姫高原
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
黒姫山(2053m)
信濃町
IC
道の駅しなの
総合情報センター
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
(プール・入浴・BBQ)
しなの鉄道北しなの線
至長野
至牟礼駅
至中野
消防署
信越病院
信濃町役場
交番
黒姫物産
センター
体育館
一茶記念館
道の駅しなの
総合情報センター
黒姫駅・観光案内所
県道36号線
黒姫山西登山道
至戸隠
※ P は無料駐車場
信濃町
長野県
車の場合
東京
関越自動車道
(約1時間10分)
中央自動車道
(約2時間20分)
藤岡JCT
上信越自動車道
(約1時間50分)
大阪
名神高速道
(約2時間)
中央自動車道
(約2時間)
岡谷JCT
長野自動車道
(約1時間)
更埴JCT
上信越自動車道
(約40分)
名古屋
東名高速道
(約20分)
小牧JCT
信濃町IC
金沢
新潟
新潟 北陸自動車道(約1時間40分)
金沢 北陸自動車道(約2時間30分)
上越JCT
上信越自動車道
(約30分)
電車の場合
東京
北陸新幹線(約2時間)
新大阪
東海道新幹線
(約1時間)
名古屋
中央本線 特急しなの
(約3時間)
長野
北しなの線
(約35分)
黒姫駅
金沢
北陸新幹線(最速約1時間10分)
食べる…p24、25
泊まる…p26、27
遊ぶ・ほしい
…p28、29

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・月末最終木曜休業）
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

平成31年4月発行