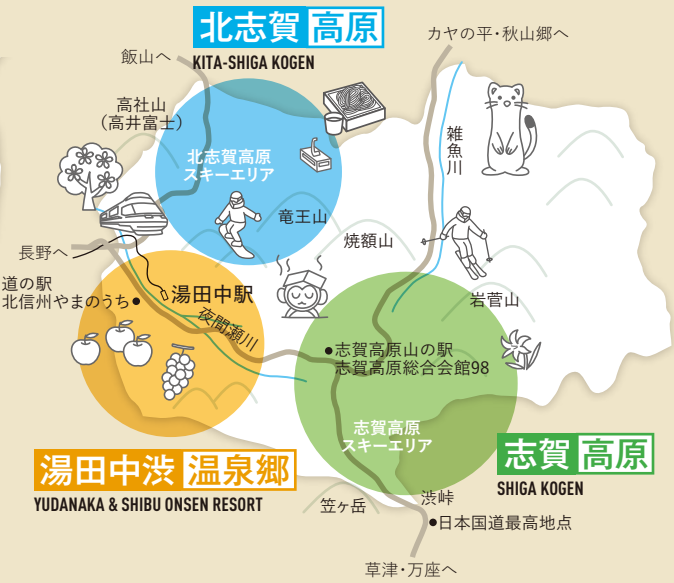




NAGANO・YAMANOUCHI TOWN  
長野県 山ノ内町



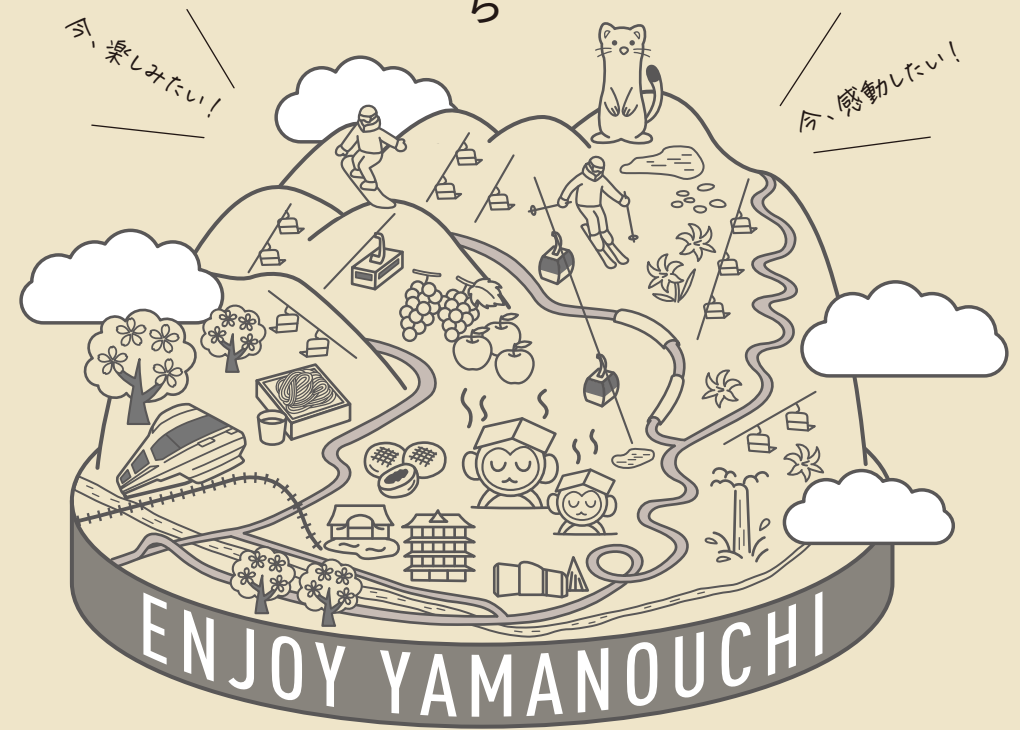
NAGANO・YAMANOUCHI TOWN  
長野県 山ノ内町

志賀高原  
湯田中渋温泉郷  
北志賀高原

SHIGA KOGEN  
YUDANAKA & SHIBU ONSEN RESORT  
KITA-SHIGA KOGEN



こころみちるやまのうち

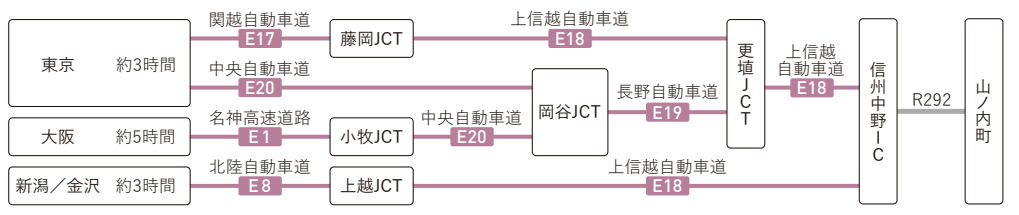


ENJOY YAMANOUCHI

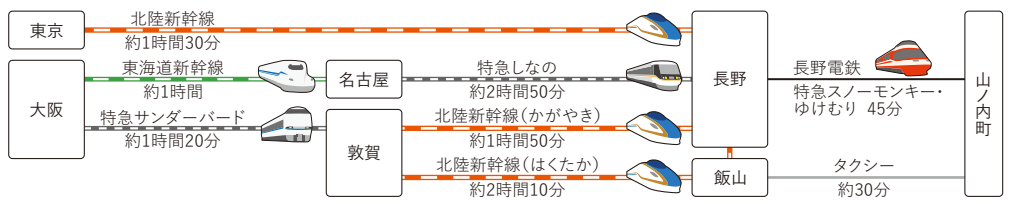
Yamanouchi Active Guidebook

やまのうちアクティブブック

By Car 車で



By Train 電車で



一般財団法人 山ノ内まちづくり観光局 TEL.0269-38-9191  
<https://www.info-yamanouchi.net/> ① kanko@info-yamanouchi.net  
 志賀高原観光協会 TEL.0269-34-2404 <https://www.shigakogen.gr.jp/>  
 北志賀高原観光協会 TEL.0269-33-6000 <https://www.kita-shigakogen.jp/>



### 1 大自然を満喫!

夏はトレッキングや登山、冬はスキー & スノーボード  
大自然をあますところなく満喫できる!

国立公園でありユネスコエコパークでもある志賀高原の大自然を、四季を通して満喫できる山ノ内町。夏は標高400mから2300mまでの高低差を活かしたトレッキングや登山が楽しめるほか、点在する池ではサップなどの体験も。冬は町内の全エリアでパウダースノーが輝く22ものバリエーション豊かなスキー場があなたを待っています!



〈志賀高原ユネスコエコパークとは〉  
生態系の保全と持続可能な利活用の調和を実践する国際的モデル地域のこと。志賀高原は1980年に登録された、日本で最初のユネスコエコパークのひとつです。



### 2 温泉パラダイス!

大地の恵み、温泉に心も体もほっと一息  
自分好みの温泉を探る魅力も

豊富な湯量を誇る長野県内屈指の温泉地。各エリアには効能豊かな天然温泉が揃い、訪れる人を温かく迎えています。



#### 湯田中渋温泉郷

開湯1300年を数える由緒正しい温泉郷です。

- 湯田中温泉
- 新湯田中温泉
- 星川温泉
- 穂波温泉
- 安代温泉
- 渋温泉
- 角間温泉
- 上林温泉
- 地獄谷温泉

#### 志賀高原

江戸時代から湯量豊富な温泉地として人気。

- たかまがはら温泉
- 発哺温泉
- 志賀山温泉
- 幕岩温泉
- 木戸池温泉
- 熊の湯温泉
- 熊の湯ほたる温泉
- 石の湯温泉

#### 北志賀高原

眺望バツグンの露天風呂など個性豊かな温泉。

- よませ温泉
- 北志賀温泉



### 3 貴重な体験!

世界で唯一、温泉に入る野生の猿を間近で!  
世界中の人々を魅了する地獄谷野猿公苑

世界で唯一、温泉に入る野生のニホンザルとして一躍有名になった地獄谷野猿公苑。年間を通して世界中から多くの人々が訪れます。気持ちよさそうに湯に浸かるさまは、なんとも心ほぐれる風景。春に誕生する赤ちゃん猿の可愛らしさは格別です!

【DATA】  
地獄谷野猿公苑  
<https://jigokudani-yaenkoen.co.jp/>  
料金や営業時間はホームページをご確認ください。



### 4 神秘的な美しさ!

海のない町に現れる、真っ白な雲の海  
吸い込まれそうな美しさに感動!

雲海とは放射冷却によって霧や層雲が広域に発生する自然現象で、さまざまな気象条件が揃ったときに現れます。真っ白な雲の海に山々が島のように浮かんで見えるさまは絶景の一言。竜王山の他、横手山、渋峠からも雲海を望むことができます。

雲海スポット ※気象条件が揃わないと発生しません

#### 竜王山 1,770m

世界最大級166人乗りのロープウェイに乗って約10分でSORA terraceへ。

#### 横手山 2,307m

スカイレーターとサマーリフトを乗り継いで頂上へ。

#### 渋峠 2,152m

近くには、日本国道最高地点(2,172m)の石碑があります。



### 5 四季折々の感動!

春は桜、夏は高山植物、秋は紅葉  
季節毎に楽しめる風景は時間を忘れる美しさ

樹齢推定850年を誇る千歳桜をはじめ、堂々とした佇まいの一本桜が春の訪れを教えてください。美しい桜並木の間を抜けて走るドライブも最高!夏はゴンドラを使って珍しい高山植物を探しに行ってみませんか。秋は錦秋に染まる美しい山々を堪能できます。



桜・高山植物情報



紅葉情報



最新の情報はInstagramへ

# Active 1 残雪と桜を楽しむ 春の一日



桜並木を  
通って



上林温泉の桜を  
楽しみながら

## 道の駅北信州やまのうちへ

穂波温泉堤防沿いの桜並木を楽しみながら、道の駅へレッツゴー！

### ここがPoint

つなぎにオヤマボクチを使った須賀川地区の伝統的な手打ちそば「須賀川そば」を、土・日・祝日は数量限定で食べることができますよ。



**[DATA]**  
道の駅北信州やまのうち  
<https://www.info-yamanouchi.net/about/michinoeki/>  
営業時間等はホームページをご確認ください。



## 宇木の古代桜を楽しむ

樹齢850年の千歳桜をはじめ、周辺には5本の古代桜が点在。美しい桜に時の流れを感じて。



## 志賀高原ロマン美術館へ

ローマングラスをはじめ、美とロマンをテーマに年数回の企画を開催しています。



**豆知識**  
日本を代表する世界的な建築家、故黒川紀章氏設計の建物は一見の価値あり！

**[DATA]**  
志賀高原ロマン美術館  
開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)  
休館日/木曜日 ※展示替え等による臨時休館あり  
料金/大人500円、小中学生300円  
お問い合わせ/TEL.0269-33-8855

志賀草津  
高原ルート沿い

## 潤満滝を望む

新緑の渓谷に流れ落ちる雄大な姿は、展望台からでも迫力満点！



## 志賀高原「山の駅」& 志賀高原総合会館98へ

山の駅では、志賀高原の妖精、オコジョの「おこみん」のグッズをゲット！山の駅の向かいにある志賀高原総合会館98で、旬の情報を収集して。



おこみん  
かわいい！

## この季節しか見られない！ 雪の回廊

雪深いことから冬は閉鎖される「志賀草津高原ルート」。春の訪れとともに開通し、道路の両側に大きな雪の回廊が出現します。



足をのびして！

## 志賀高原エリアの宿泊先へ

志賀高原は春でも夜はまだ冷えます。GW頃まで春スキーが楽しめる場所も！標高差が大きい山ノ内町だからこそ、春と冬の両方を満喫して。



春 夏 秋 冬

いつでも楽しめる山ノ内町をナビゲート！

Y A M A N O U C H I N A V I

# Active 2 神秘の池を満喫する 夏の日



片道約1時間の  
トレッキング



## 大沼池入口(清水口)の駐車場へ

バス停の近くにある駐車場に車を停めてトレッキングスタート！公衆トイレも完備しているので便利です。

## 大沼池に到着！

コバルトブルーに輝く静かな湖面は何時間でも眺めていられるほど神秘的。

**ちょっと寄り道**  
近くには清水名水公園もあります。水筒の水をここでくんでも。

### ここがPoint

大沼池には大蛇が棲むという伝説が残されています。毎年夏には「大蛇祭り」も開催。大蛇とお姫様の物語を知ってから行くと、もっと感動するかも！



## 志賀高原「山の駅」でひとやすみ

志賀高原の観光の拠点である「山の駅」は、飲食できるお店やカフェもあり、志賀高原のお土産も販売しています。

同じ道を  
戻ります  
アイト！

## 湯田中駅前温泉「楓の湯」の足湯へ

湯田中駅構内にある「エキナカ山ノ内」で温泉まんじゅうとドリンクをゲットして、疲れた足を癒しながら、ほっと一息。

まんじゅう  
まんじゅう！

## 夜の温泉街をそぞろ歩き

宿で美味しい夕食に舌鼓を打ったあとは夜の温泉街へ遊びに！渋温泉では8月上旬～中旬まで歩行者天国を開催しています。夜店を巡りながら夏の夜を楽しんで。



浴衣で  
お出掛け

## 今日のお宿にチェックイン

渋温泉の宿泊先にチェックインして宿の天然温泉でゆったり。ご飯前に丸湯めぐりを楽しもう！



# Active 3 紅葉と旬の味覚を楽しむ秋の一日



紅葉がキレイ!

**10:00** 北志賀高原ロープウェイ  
眼下の紅葉を楽しみながら約10分の空中散歩へ。標高1770mのSORA terraceまで迫力満点の景色を思い切り楽しんで！

**[DATA]**  
竜王マウンテンリゾート  
<https://www.ryuoo.com/>  
料金や営業時間はホームページをご確認ください。



**10:10** SORA terrace  
SORA terraceでは運が良ければ雲海が見られるかも。秋の気配を楽しむ散策もおおすすめです。ここにしかないスイーツを山頂の景色と一緒にInstagramへアップ！

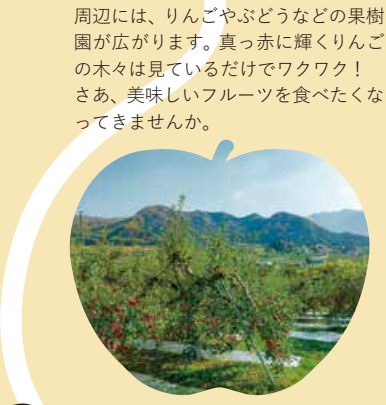
**体験しよう!**  
素朴な里山の風景が残る須賀川地区で、伝統の味【須賀川そば】を地元の名人と交流しながら小グループで体験できます！



**12:30** 北志賀高原伝統の味、須賀川そばを味わう  
北志賀高原のおそば屋さんで新そばの「須賀川そば」を堪能して。つなぎにオヤマボクチを使ったそばは、歯応えの良さに驚きます。



**13:30** たわわに実った果樹園を眺めながらドライブ  
周辺には、りんごやぶどうなどの果樹園が広がります。真っ赤に輝くりんごの木々は見るだけでワクワク！さあ、美味しいフルーツを食べたくなくなってきませんか。

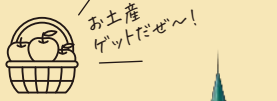


**14:00** 道の駅北信州やまのうちの農産物直売所で旬のフルーツをゲット！  
直売所には地元のお農家さんの愛情がたっぷり詰まった、採れたてのフルーツがいっぱい！ぜんぶ欲しくなっちゃいます。

**18:30** 温泉宿の食事を楽しみながら秋の夜長を満喫  
のんびりゆったり温泉に浸かった後は、それぞれの宿が趣向を凝らしたお食事やお酒をゆっくりお楽しみください。



**15:30** 夕食前に町を散策一茶の散歩道を通る  
静かな林の中を歩きながら、所々に建てられた一茶の句碑を楽しみます。30分ほどで巡る散歩道なので、ぶらり歩きにおすすめです。



**15:00** 湯田中温泉の宿にチェックイン  
開湯から1300年以上を数える湯田中温泉は、多くの文人墨客に愛された温泉です。

# 春 夏 秋 冬 いつでも楽しめる山ノ内町をナビゲート!

Y A M A N O U C H I N A V I

# Active 4 野猿公苑とスキーを楽しむ贅沢な冬の日



**9:00** 地獄谷野猿公苑の駐車場へ  
すれ違う各国の方と挨拶を交わしながら、遊歩道を徒歩で約30分。道中は大自然のマイナスイオンが満ち溢れていてリフレッシュできます！

**[DATA]**  
地獄谷野猿公苑  
<https://jigokudani-yaenkoen.co.jp/>  
料金や営業時間はホームページをご確認ください。

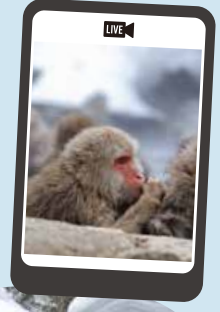


スノーブーツ必須!

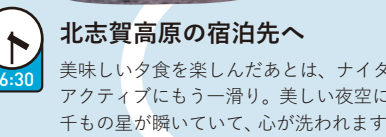


**9:30** 世界で唯一温泉に入るニホンザルに会いに  
辿り着いた先で待っているのは、世界で唯一温泉に入る野生の猿、スノーモンキー。人の目を気にせず、自分たちの時間を過ごしている猿たちの表情やしぐさに魅せられます。

**LIVE** お出掛け前にチェック!  
野生の動物なので、天候や時間によって公苑内にいないこともあります。SNSやライブカメラで出勤状況をチェックして。



**16:30** 北志賀高原の宿泊先へ  
美味しい夕食を楽しんだあとは、ナイターでアクティブにもう一滑り。美しい夜空には幾千もの星が瞬いていて、心が洗われます。

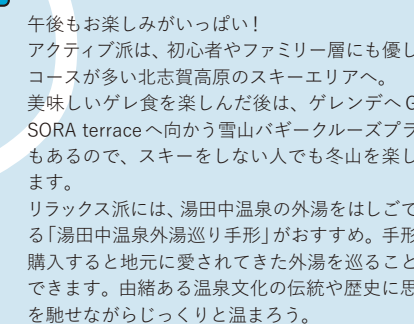


**[DATA]**  
湯田中温泉外湯巡り手形  
お問い合わせ/  
山ノ内インフォメーションセンター  
TEL.0269-38-9100

**12:00** アクティブに冬山を制覇？それとも湯巡りでリラックス？山ノ内町ならではの冬を満喫しよう！  
午後もお楽しみがいっぱい！アクティブ派は、初心者やファミリー層にも優しいコースが多い北志賀高原のスキーエリアへ。美味しいゲレ食を楽しんだ後は、グレンデへGo! SORA terraceへ向かう雪山パギークルーズプランもあるので、スキーをしない人でも冬山を楽しめます。リラックス派には、湯田中温泉の外湯をはしごできる「湯田中温泉外湯巡り手形」がおすすめ。手形を購入すると地元で愛されてきた外湯を巡ることができます。由緒ある温泉文化の伝統や歴史に思いを馳せながらじっくりと温まろう。



半日も十分楽しめる♪



**翌日 10:00** 長野冬季オリンピックの開催地でもある志賀高原は、極上のパウダースノーを楽しめるバリエーション豊富なスキー場が18も！スキーやスノーボード以外の楽しみ方も多彩で、専任のガイドが案内してくれるスノーシューでのトレッキングもおすすめです。3本のゴンドラ(ゴールデンライン)を乗り継いで2,000m級の東館山の山頂まで登れば、大自然のパノラマを独り占め！









### 1 そば畑

北志賀高原の須賀川(すがかわ)地区を中心に、年間20トンほどのそばが栽培され、9月中旬には真っ白なそばの花畑が見られる。道の駅北信州やまのうちでは、須賀川産の玄そばを直接仕入れ、雪室に保存して製粉したものを使用している。



### 2 須賀川そば

須賀川地区に伝わる「須賀川そば」は、オヤマボクチの葉から取り出した繊維をつなぎに使った珍しいそば。つるつとしたのど越しと「須賀川そば」ならではのコシの強さが楽しめる。長野県無形民俗文化財指定の郷土食「はやそば」もぜひ。

はやそば

### 北志賀高原スキーエリア

個性豊かな4つのスキー場が揃う北志賀高原スキーエリアは、若者やファミリーに人気。標高1,930mで楽しむパウダースノーや、スノーボードのハーフパイプを体感できる。



## AREA GUIDE エリアガイド

# 北志賀高原 エリア

今日行きたいを、すぐ探せる!



### 4 よませ温泉 遠見乃湯

高社山の中腹に位置する湯量豊富な天然温泉。その名の通り見晴らしがよく、空を赤く染める夕日や善光寺平の灯が輝く夜景などの美しい風景を楽しむながら、ゆったりと温泉を堪能できる。



### 8 竜王マウンテンリゾート ロープウェイ

標高1,770mの竜王山頂駅まで、標高差790mを約10分で駆け上がる。166人乗りの世界最大級のロープウェイは、爽快にぐんぐん景色を変えながら登っていく。



### 5 よませどんぐりの森公園

クヌギやコナラ、桜やバラなど、四季折々にさまざまな表情を楽しめる広大な公園。ドッグランやマレットゴルフ場、遊具や親水路などもあり、訪れる人の憩いの場となっている。(冬期閉鎖)



### 3 宇木の古代桜

昭和3年に行われた天皇御大典を記念して「千歳桜」と命名されたエドヒガンザクラは、樹齢推定850年。県下有数の桜として県の天然記念物にも指定されている。周辺には他にも堂々たる一本桜が点在しており、古より連綿と続く山里の春の風景を楽しむことができる。



大久保のしだれ桜



### 6 とりで街道

江戸時代に裏街道として使われていた山道。旅人の無事を祈り、秩父三十四カ所の霊場巡りとして創建された数十体の観音様が、今も静かに佇んでいる。



### 7 のりまわし 乗廻の四本杉

乗廻の諏訪社の参道入り口両側に2本ずつ、計4本の大木が。推定樹齢350年で町内で最も大きい杉とされている。

デジタルマップで  
"パパッ"と検索

もっと、旅ナカを  
楽しもう!

# やまのうちの うまいもん!



ここで買える!  
食べられる!

国道292号沿いある  
緑のどんがり屋根  
が目印!



道の駅北信州やまのうち



営業時間等はホームページ  
をご確認ください。

<https://www.info-yamanouchi.net/about/michinoeki/>



## すがかわ法印そば

つなぎに「オヤマボクチ」の繊維を使った須賀川地区(北志賀高原)の伝統的な手打ちそばです。  
※土日祝 数量限定



## ノフトマール

地元の方言で、「温まる」を「のふとまる」と言うことから名付けた果汁100%のホットりんごジュース。芯から温かくなる一杯をぜひ。



## 温泉まんじゅう

温泉郷に点在する菓子店がそれぞれに工夫をこらした味わい。温泉めぐりをしながら食べ比べて。

## 天ざる

毎日打ちたてのど越しの良い二八蕎麦と、地元旬の野菜をカラリと揚げた天ぷらが自慢。季節限定で、珍しいりんごの天ぷらも楽しめます。



## よってかっしやい屋の サンデー

地元で採れたりんごやブルーベリーをたっぷり使った手作りソースが決め手! 甘酸っぱいソースはソフトクリームとの相性抜群です。  
※夏季限定



## 土地の味に舌鼓!

## 特製竹の子 おこわセット

山ノ内町特産の「根曲がり竹」が採れる春限定のメニュー。根曲がり竹がたっぷり入った香り高い竹の子おこわは、地元の人々も毎年楽しみにしています。



## 雪まくら 蕎麦3兄弟

雪深い須賀川地区にある雪室で熟成された、町内産100%の玄そばを使用した「蕎麦パスタ」「地粉そば」「細切りそば」。



## おやき

味付けた野菜や山菜を、小麦粉や蕎麦粉の皮で包んで焼いた信州のソルフードです。



## ほんわかヨーグルト・チーズ

奥志賀高原牧場の牛乳でつくる極上のヨーグルトは、フルーティーな香りとクリーミーな後味が特徴です。モッツァレラチーズはスライスしてわさび醤油で食べても美味しい。



## 土地の名品をお土産に!

## 根曲がり竹

志賀高原産の根曲がり竹とサバ缶のお味噌汁「サバタケ」は定番の郷土食。混ぜご飯の素やエリンギと合わせたおつまみなど、根曲がり竹を存分に堪能できるお土産品が購入できます。



## ブランド米「雪白舞」®

環境に優しい栽培管理を行い、食味値や味度値の基準をクリアしたお米だけが認定される貴重なお米です。



## ご当地プリン

信州味噌の風味を活かした「しぶざるくん味噌プリン」や、手作り飼料にこだわった信州産の有精卵と山ノ内産の牛乳を使った「なめらか温泉プリン」など、地域の素材を活かしたご当地プリンを食べ比べてみて。



## さらに! 山ノ内町の キャラクター

志賀高原の妖精「おこみん」をはじめ、山ノ内町にはキャラクターがたくさん。可愛らしいグッズはお土産にぴったりです。

洗温泉マスコット  
キャラクター  
「しぶざるくん」



山ノ内町公認 志賀高原  
観光PRキャラクター  
「おこみん」

## だから旨い! 清流そだち。

土地の恵みをお届け!



## やまのうちの 農産物

道の駅「北信州やまのうち」でゲット!

## ぶどう



ぶどうの王様「巨峰」をはじめ、「シャインマスカット」や長野県で生まれた「クイーンルージュ®」など、他種多様な品種を味わうことができます。

収穫期 9月上旬～11月中旬

## さくらんぼ



「佐藤錦」「高砂」「香夏錦」などを栽培。初夏の味として好評です。

収穫期 6月中旬～7月上旬

## りんご



長野県生まれのりんご3兄弟、「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」から王道の「ふじ」まで、それぞれに個性ある美味しさを楽しめます。

収穫期 8月中旬～12月上旬

## もも



「白鳳」「あかつき」「川中島白桃」などの、みずみずしい桃。果肉は柔らかくて極上の甘味があります。

収穫期 7月下旬～9月上旬

## プラム



「大石早生」や「秋姫」など数種類のプラムを栽培。完熟前は甘酸っぱさと歯ごたえ、完熟後はジューシーな甘みが楽しめます。

収穫期 7月上旬～9月下旬

## 信州牛



りんご入り発酵飼料とフレッシュなりんごが牛たちの食欲を向上させ、脂がよくなった良質な牛肉になります。

## ブルーベリー



肉厚でとってもジューシーな甘酸っぱい夏の味覚。主にハイブッシュ系のブルーベリーが栽培されています。

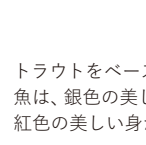
収穫期 7月上旬～7月下旬

## きのこ



きのこは年間を通じて栽培されています。美味しいだけでなく、さまざまな栄養が豊富なきのこは生活習慣病の予防にも。

## 信州サーモン



トラウトをベースとした信州独自の新品種の魚は、銀色の美しい身体とサーモンのような紅色の美しい身が特徴です。

