



みょうこう とがくし れんざん
妙高戸隠連山
 国立公園 **2025**



夏 イベント・
 ツアー情報

**ひとめぐざん
 一目五山**

「火山・非火山の結集地」が
 生んだ絶景

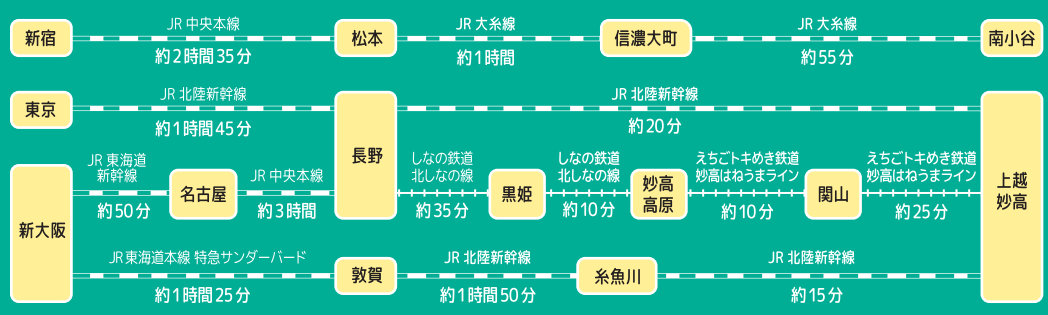
妙高戸隠連山国立公園は、個性的な形をした火山や
 非火山の山々が密集しており、一度に多くの山々を
 望める絶景スポットが多数あります。これを当公園
 では「一目五山」と称しており、山々に囲まれた安
 心感も与える景観がほかにない魅力です。

今年の夏は、
 緑と水豊かな景観、快適な気候、
 ここでしかできない体験で、
 特別な夏の思い出を作ろう！



見どころやご宿泊について
 のお問い合わせは、こちらから

- 糸魚川市観光協会
025-555-7344
- 戸隠観光協会
026-254-2888
- 飯綱町観光協会
026-253-7788
- 小谷村観光連盟
0261-82-2233
- 妙高観光局
0255-86-3911
- 飯綱高原観光協会
026-239-3185
- 信州しなの町観光協会
026-255-3226

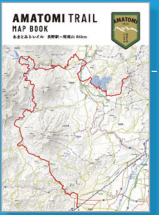


あまとみトレイル

”自然と歴史、人の営みをつなぎ、楽しむ総延長 86km のロングトレイル



「あまとみトレイル」は、妙高戸隠連山国立公園連
 絡協議会が地元と協力して作ったトレイルで、
 2021 年 10 月 23 日に開通しました。
 長野駅から戸隠、妙高・笹ヶ峰、野尻湖、斑尾山
 頂を結び、春から秋にかけての美しい自然、地域
 独特の人々の暮らしや文化・歴史、その土地なら
 では旬の味覚を体験できるトレイルです。



あまとみトレイル公式
 マップブック

あまとみトレ
 イルクラブのオン
 ラインストア
 などでご購入で
 きます。

* 売上の一部はあまとみトレイルの運営費に充てられます



◀ 妙高戸隠連山国立公園の
 見所はこちらから

発 行：妙高戸隠連山国立公園連絡協議会
 問合先：環境省信越自然環境事務所 026-231-6572

アンケートに答えて、
 国立公園オリジナルノベルティグッズをもらおう！

お答えいただいた方の中から抽選で 5 名様にノベルティ
 グッズを進呈します。妙高戸隠連山国立公園イベント案
 内アンケートにぜひご協力お願いします。
 回答と詳細は二次元バーコードをご覧ください。



ノベルティ
 グッズが
 当たる♪

妙高戸隠連山
 国立公園
 誕生
10 周年記念 Year
 令和 7 年 3 月 27 日～
 令和 8 年 3 月 26 日





二次元バーコードより、web 版でイベント・ツアー情報が多数掲載されています。お出かけの際は、各ホームページなどで最新情報をご確認ください。

参加してみよう

野尻湖・黒姫エリア
(長野県信濃町)



野尻湖ナウマンゾウ博物館 第 40 回特別展 妙高戸隠連山国立公園 10 周年記念写真展

7/19(土) 国立公園の視点から、大地の成り立ちや特徴的な動植物、国立公園内のさまざまな見どころを写真でご紹介。
～11/30(日)

[時間] 9:00 ～ 17:00 [入館料] 一般 500 円、小・中学生 300 円



026-258-2090 野尻湖ナウマンゾウ博物館



黒姫高原クラフト祭り

9/27(土) 9/28(日) [場所] 黒姫童話館前

糸魚川・小谷エリア
(新潟県糸魚川市、長野県小谷村)



新緑と残雪のハーモニーを楽しむ 日本百名山！雨飾山登頂

7/6(日)

公認登山ガイドが案内。運がよければ、山頂から、佐渡島や月山・鳥海山まで見渡せ、季節ならではの花々も魅力です。



[時間] 6:30 ～ 15:30 [定員] 10 名 [参加費] 9,800 円

要申込

0261-82-2233 小谷村観光連盟



糸魚川横断！まるごと堪能ツアー (日帰りバスツアー)

8/11(月) ジオパークガイドと巡る糸魚川日帰りバスツアー。親不知、小滝川ヒスイ峡、
9/14(日) フォッサマグナパークなどを訪れ、海、
11/1(土) 山、ヒスイ、海鮮を満喫。

[定員] 各日 20 名 [参加費] 小学生以上 12,000 円、幼児 6,600 円

要申込

025-555-7344 糸魚川市観光協会

● 雨飾山・戸倉山 登山タクシー のぼって得キャンペーン：登山口まで登山タクシーを運行します [運行期間] 7 月～8 月

GOZAN 自然学校のエコツアー 2025



夏のワンダーハイク 「林道ハイク さかさ川遊歩道～ささやきの小径」

7/13(日)

比較的平坦なコースで“自然歩き”を始める方にはお奨め。自然学校のガイドによる樹木や野の花、歴史などの楽しい解説付き。戸隠の清流の川べりでランチ。

[時間] 8:30 ～ 14:00 (終了時間は予定) [場所] 戸隠地域 [定員] 15 名 [参加費] 保険含む：一般 2,500 円、会員・小学生 2,000 円

要申込



初秋のワンダーハイク 「縦走登山 瑠璃山～飯縄山」

9/21(日)

飯縄の登山コースは 5 つ、中でも一番景色を楽しめて、山頂では 360°のパノラマ、自信を持っておすすめするコース。



[時間] 7:30 ～ 16:30 (終了時間は予定) [場所] 戸隠地域 [定員] 12 名 [参加費] 保険含む：一般 3,000 円、会員・小学生 2,500 円

要申込



初秋のワンダーハイク 「縦走登山 霊仙寺山～飯縄山」

9/28(日)

霊仙寺山から飯縄山へ縦走するコース。登山道も下山道も急ですが長野市内他周辺の町を見降ろしながら秋に向かう自然を楽しめます。

[時間] 7:30 ～ 16:30 (終了時間は予定) [場所] 飯縄地域 [定員] 12 名 [参加費] 保険含む：一般 3,000 円、会員・小学生 2,500 円

要申込

080-5387-4019 NPO 法人 GOZAN 自然学校
E-mail:gozan@xg8.so-net.ne.jp

飯綱高原ボランティアガイド



夏のきのこ狩りと鑑定会

7/19(土)

きのこに詳しい長野市の山びこ会の方と一緒にきのこ狩りと鑑定会。食べられるきのこは鑑定して持ち帰り可。親子連れの参加大歓迎。

[時間] 10:00 ～ 12:00 [定員] 20 名 [参加費] 保険含む：大人 500 円、小学生以下無料 ※持ち物等詳細は問合せ

要申込



秋の七草を探してみよう

8/23(土)

飯綱高原を散策しながら、ハギやキキョウなど秋の七草を探します。

[定員] 20 名 [参加費] 保険含む：大人 500 円、小学生以下無料 ※持ち物等詳細は問合せ

要申込

026-239-3185 飯綱高原観光協会



飯縄火まつり

8/10(日)

飯縄山からの御神火を点火し、「山入り」行事を再現。湖面を光と水の演出で幻想的に彩り、打ち上げ・ナイアガラ花火が鮮やかに染めます。

[時間] 17:30 ～ 21:00 [場所] 大座法師池周辺 [駐車場] 旧 飯綱高原スキー場など 2,000 円/台 ※一部駐車場から会場までシャトルバス(無料)運行



026-239-3185 飯綱高原観光協会



夏休み☆両生類フェス 2025 !

8/2(土)

妙高戸隠連山国立公園に生息する両生類をスライド解説後に生体の特徴を調べ、両生類の多様性について楽しく学びます。

[時間] 9:30 ～ 11:30

[場所] 妙高高原ビジターセンター [定員] 15 名 [参加費] 1,500 円 (資料代込)

※付き添いの場合は、保護者 1 人まで。駐車場有。

要申込

0255-75-5270 妙高高原ビジターセンター



インタープリターと歩く 火打山登山道整備インプリツアー vol.1

7/19(土)
7/20(日)

ガイドが登山道整備の目線で解説。普段は知れない整備の裏側や、自然の生態を学ぶことができます。十二曲がりを抜けた先にある展望までのツアー。

[時間] 各日 9:00 ～ 14:00 [定員] 各日 5 名 [参加費] 6,000 円

要申込

0255-75-5270 妙高高原ビジターセンター



【中部北陸自然歩道を歩く】 妙高山麓高原ウォーク

随時
受付

妙高山麓の中部北陸自然歩道を、季節の花や鳥の解説を聞きながら楽しく散策。健康作りや妙高の思い出作りにおすすめ。

[時間] ①9:30 ～ 11:30 ②9:30 ～ 12:00 [定員] 各 3 名 [参加費] 1,500 円 (保険含む)

※歩きやすい靴と服装。飲み物 (500ml 程度)。雨天が予想されるときは雨具。防寒着等。

0255-75-5270 妙高高原ビジターセンター



指定 10 周年記念 火打山ライチョウ保護活動

8/20(水)
～8/22(金)

ライチョウ生息地である火打山のライチョウ平などで、ライチョウのエサとなる植物が減少する原因となっているイネ科植物の除去作業を行います。

[時間] 2 泊 3 日 [旅費・宿泊費] 自己負担 [要申込]

※宿泊費や活動の詳細は、生命地域妙高環境会議 HP を参照のこと

0255-74-0033 妙高市環境生活課 SDGs 推進グループ



第 17 回 信州戸隠トレイルランレース

9/6(土)

戸隠連峰の山々をのぞみ、鏡池や戸隠神社奥社参道、宝光社などの名所を巡りながら、「戸隠古道」を気持ちよく走り抜けます。ゴール後は戸隠蕎麦のふるまいも！

[時間] 7:00 ～ 17:00 [場所] 長野市戸隠・飯綱町 * 定員・参加費は、種目により異なります

0475-47-3017 信州戸隠トレイルランレース実行委員会



「戸隠地質化石博物館企画展」戸隠から世界へ！ ～トガクシソウ発見 150 年 シナノホタテ命名 100 年～

～8/24(日)

戸隠は明治時代から植物や化石の科学的研究が行われてきた場所です。トガクシソウの発見やシナノホタテの命名からの節目年となる今年は、彼らと戸隠の関りについて紹介します。

[時間] 9:00 ～ 16:30 (※入館は 16:00 まで) [場所] 戸隠地質化石博物館 1F 企画展示室 [定員] 一般 200 円、高校生 100 円、小中学生 50 円

026-252-2228 戸隠地質化石博物館



夏のスキー場を あるいてみよう！

7/5(土)
7/6(日)

夏のスキー場はどうなっているのかな！？実際に行って、確かめてみよう！

[時間] 各日 9:00 ～ 17:00 [場所] 戸隠スキー場 [定員] 15 名 [参加費] 10,000 円

要申込



野宿に挑戦！？

8/23(土)
～8/24(日)

森の中に在る物を上手に使って、自分だけの寝床を作るかな！？

[時間] 9:00 ～ 翌日 17:00 (1 泊) [場所] Nagano Forest Village [定員] 5 名 [参加費] 30,000 円

要申込

090-7742-4889 合同会社 PAIS



キャンプしよう！

7/12(土)
～7/13(日)

森の中で、のんびりとキャンプをしてみよう！でもテントやごはんは、自分たちで準備！

[時間] 9:00 ～ 翌日 17:00 (1 泊) [場所] Nagano Forest Village [定員] 15 名 [参加費] 30,000 円

要申込



秋の木漏れ日散歩

9/6(土)

秋の木漏れ日をお散歩しましょう！おいしいキノコがあるかも！？

[時間] 9:00 ～ 17:00 [場所] 小鳥が池～鏡池 [定員] 20 名 [参加費] 10,000 円

要申込



いかだ作りに挑戦！

8/5(火)
～8/7(木)

設計図を描くところから、実際に対岸を目指すところまで。みんなの力でいかだを作ろう！

[時間] 9:00 ～ 翌々日 17:00 (2 泊) [場所] Nagano Forest Village [定員] 10 名 [参加費] 50,000 円

要申込



ネイチャークラフト

9/27(土)

森の中に在る物で何が創れるかな！？

[時間] 9:00 ～ 17:00 [場所] Nagano Forest Village [定員] 15 名 [参加費] 10,000 円

要申込



妙高エリア (新潟県妙高市)