

必携! みょうこうとがくしれんざん  
**妙高戸隠連山国立公園周遊マップ**



**公園内の  
 主なキャンプ場  
 情報はこちら**

- 笹ヶ峰キャンプ場**  
<https://www.qkamura.or.jp/myoukou/camp/>
- 戸隠キャンプ場**  
<https://www.togakusi.com/camp/>
- 雨飾高原キャンプ場**  
<https://www.amakazari.com/>

詳しい見所や楽しみ方はこちら!

**フォッサマグナミュージアム**  
 国石ヒスイをはじめ様々な岩石・鉱物・化石標本が展示され、日本列島の誕生やフォッサマグナについて学べる施設です。  
 ④ 新潟県糸魚川市大字一ノ宮1313  
 ☎ 025-553-1880

**妙高高原ビジターセンター**  
 妙高戸隠連山国立公園を満喫するための拠点施設。いもり池周辺の案内や、野鳥や山野草の観察会などのイベント等を実施しています。絶景カフェを併設。  
 ④ 新潟県妙高市大字関川2248-4  
 ☎ 0255-75-5270

**野尻湖ナウマンゾウ博物館**  
 約5万年前からの野尻湖の周りの自然環境を研究・展示している。発掘された化石を元にした実物大のナウマンゾウなどが展示。石器作りなどの体験ができる学習会もある。  
 ④ 長野県上水内郡信濃町野尻287-5 ☎ 026-258-2090

**小谷村郷土館**  
 日本最古の恐竜の足あと化石や、珍しい鉱物「千葉石」など、小谷村の民族・考古学・歴史資料を多数展示。かつて村役場だった茅葺の建物。  
 ④ 長野県北安曇郡小谷村千国乙6747  
 ☎ 0261-82-3663

**フォッサマグナパーク**  
 かつて日本列島を二分したフォッサマグナの一端である糸魚川-静岡構造線の断層を実際に見ることができます。  
 ④ 新潟県糸魚川市根小屋2484-1  
 ☎ 025-553-1880(フォッサマグナミュージアム)

**戸隠地質化石博物館**  
 クジラ・世界最大級のシンシユゾウ(ミエゾウ)・ダイカイギュウなどの化石を展示。館内見学の他、野外見学、水晶ひろい・化石ひろいなどのワークショップも可能。  
 ④ 長野県長野市戸隠折原3400 ☎ 026-252-2228

**八十二森のまなびや**  
 ~ecology Bank82 戸隠森林館~  
 戸隠森林植物園入口にあり、植物園をはじめ戸隠の自然を総合的に学ぶことができる施設。戸隠の森林を再現した「体感ジオラマ」もあります。  
 ④ 長野県長野市戸隠3510-35 ☎ 026-254-2200

**いづな歴史ふれあい館**  
 北国街道の宿場町として栄えた町の歴史文化を、自然との関わりをなから学ぶ「みる・つくる・よむ」ふれあいの広場として開設された博物館。  
 ④ 長野県上水内郡飯綱町牟礼1188-1  
 ☎ 026-253-6646



みとうこうとくしれんざん  
妙高戸隠連山国立公園  
春のおすすめ  
ガイド

見どころや  
ご宿泊について  
お問い合わせは  
こちらから



糸魚川市観光協会  
☎025-555-7344

妙高ツーリズムマネジメント  
☎0255-86-3911

戸隠観光協会(長野市)  
☎026-254-2888

飯綱高原観光協会(長野市)  
☎026-239-3185

信州しなの町観光協会  
☎026-255-3226

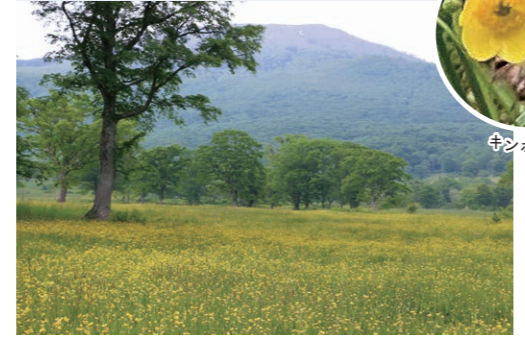
飯綱町観光協会  
☎026-253-7788

小谷村観光連盟  
☎0261-82-2233

国立公園で何しよう?  
ガイドツアー情報



いもり池(妙高市)  
新緑が眩しい



キンポウゲ

笹ヶ峰高原(妙高市)  
キンポウゲの黄色い花が一面に



カタクリ



湿原に咲く花々を  
見に行こう!



リュウキンカ



大谷地湿原(長野市飯綱高原)  
リュウキンカの黄色い絨毯



五地藏桜(長野市戸隠)  
戸隠牧場を彩る一本桜



苗名滝(妙高市・信濃町)  
轟音をたてて流れる雪解け水



ムギツクバネ



サンカヨウ



鎌池(小谷村)  
ブナ原生林の新緑

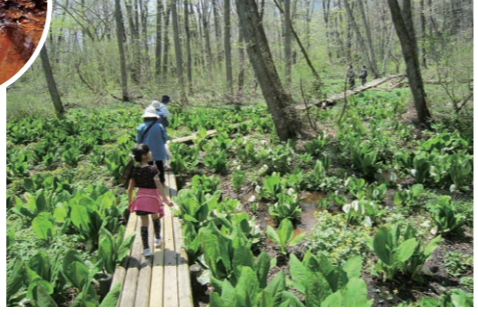
©(一社)小谷村観光連盟

# 春 Spring

山々から流れる大量の雪解け水が公園内を潤す春。  
轟音をひびかせる滝や新緑を映す池が見どころです。  
足元には、ミズバショウをはじめとする  
色とりどりの花々が咲き、  
山菜など春の味覚も芽吹いてきます。



ミズバショウ



むれ水芭蕉園(飯綱町)  
森の中のせせらぎを囲む秘密の花園



ノシヨ



戸隠森林植物園(長野市戸隠)  
花畑に響く小鳥のさえずり



御鹿湿原(信濃町)  
コブシとリュウキンカの競演

©信州しなの町観光協会



白池(糸魚川市)  
白い色の水面には残雪の雨飾山が映ります



ミリンソウ



戸隠神社奥社(長野市戸隠)  
参道脇に広がるニリンソウ

ひとめござん  
一目五山  
この国立公園には噴火や隆起など色々な  
でき方の山が密集しており、でき方が違  
えば形も様々。そんな「個性的な形の山  
が一目でいくつも見える」当国立公園な  
らではの絶景のことです。

一目五山の風景が  
すばらしいよ。



丹震郷(飯綱町)  
桃の花が彩る「一目五山」



山菜  
豊かな自然が広がる国立公園の周りでは、地域  
や時期によって様々な山菜料理を楽しむ。



ジオ丼  
糸魚川産コシヒカリを使ったどんぶりに、「世界ジオパーク」に認定された糸魚川で採れた海や大地の恵みを贅沢に盛り付け、各店が独自に創作。

## 食旬の味覚を味わおう!



笹寿司  
笹の葉の上に酢飯をのせ、具材や薬味を盛り付けた郷土料理。笹の防腐効果を生かした戦国時代の保存食ともいわれる。



タケノコ汁  
北信地域と新潟県上越地域の郷土料理。チシマザサの新芽にサバ缶を入れた味噌汁。

©信州しなの町観光協会