

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.togakushi.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



みょうこうりゅうでんざん  
妙高戸隠連山国立公園

# 夏・秋のおすすめ 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)  
妙高山を水面に映す「逆さ妙高」が美しい



大座法師池(長野市飯綱高原)  
カフェやアスレチックでのんびり時間



鏡池(長野市戸隠)  
池に映る力強い戸隠山は絶景!



戸隠牧場(長野市戸隠)  
戸隠山の麓でのびのび暮らす動物たち



ヒスイ海岸(糸魚川市)  
いろんな石が転がる海岸では、  
ヒスイが見つかるかも

# 夏 Summer

日々、緑が深まる夏。高原の涼しさと水辺を満喫。  
小鳥たちのさえずりをBGMに足元の草花を楽しもう!



黒姫高原(信濃町)  
これぞ“高原”の風景、ここにあり!



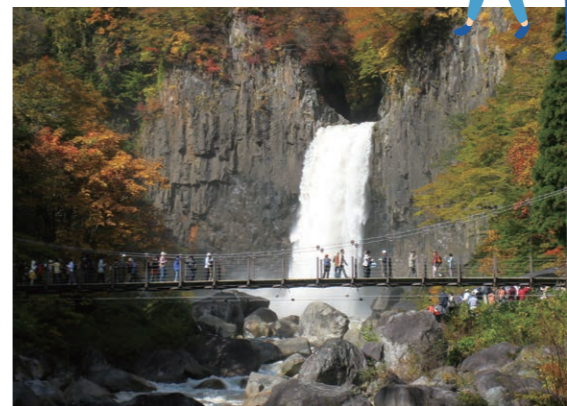
霊仙寺湖(飯綱町)  
“一目五山”を見ながら広大な芝生広場で遊ぼう!

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。

# 秋 Autumn

黄金色の山々のグラデーションを目で楽しみ  
自然の実りを舌で楽しめる季節です。

日本の滝100選  
なんだって!



苗名滝(妙高市・信濃町)  
豪快にしぶきを上げて水が落ち込むさまは圧巻



鎌池(小谷村)  
ブナの原生林に行む静寂な池が、駐車場からすぐ!



笹ヶ峰牧場(妙高市)  
高原の風に吹かれ、草を食む牛に癒される



野尻湖(信濃町)  
船で行く神社とナウマンゾウ発掘の湖



笹寿司  
笹の葉に酢飯と鮭、山菜、落味噌などの季節の具材を乗せた、この地方に伝わる郷土料理。



高原野菜  
トウモロコシやトマトなどの高原野菜は、国立公園の山々が育む逸品。



新そば  
秋、新そば祭りが各地で開催。味や盛り付けの違いを楽しみながら食べ歩こう。

食旬の味覚を味わおう!



りんご  
全国流通の100個に1個は飯綱町産&品種は50種以上!食べ比べが楽しい。



キノコ  
豊かな森には豊富なキノコ!スーパーにはないようなキノコの料理も楽しめる。



戸隠神社奥社(長野市戸隠)  
樹齢400年を超える神秘的な杉並木