

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



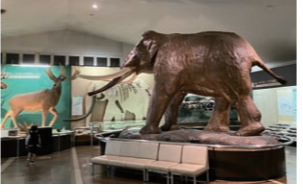
詳しい見所や楽しみ方はこちら!



フォッサマグナムuseum
 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



戸隠地質化石博物館
 クジラ・世界最大級のシンシュウゾウ(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 長野県長野市戸隠原3400 ☎ 026-252-2228



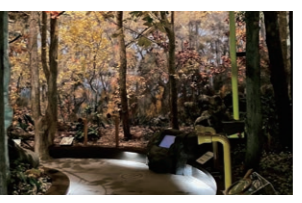
いづな歴史ふれあい館
 北国街道の宿場町として栄えた町の歴史文化を、自然との関わりの中からも学ぶ「みる・つくる・よむ」ふれあいの広場として開設された博物館。
 ④ 長野県上水内郡飯綱町牟礼1188-1
 ☎ 026-253-6646



フォッサマグナパーク 冬期閉鎖
 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(フォッサマグナムuseum)



小谷村郷土館 冬期休館
 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



八十二森のまなびや 冬期休館
 ~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



みょうこうとくしれんざん
妙高戸隠連山国立公園

冬のおすすめ 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



飯網高原観光協会(長野市)
☎026-239-3185



信州しなの町観光協会
☎026-255-3226



飯網町観光協会
☎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)
ビジターセンターの暖かなカフェから、真っ白な妙高山を眺める——冬だけのご褒美

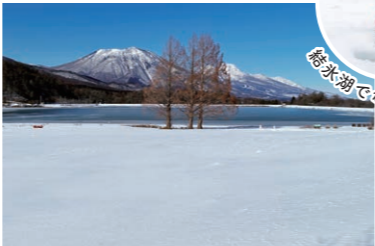


雪がいっぱい



飯網高原PRキャラクター「づなっち」

づなっち広場(長野市飯網高原)
市街地からすぐの無料ソリゲレンデで
子供たちに最高の雪遊びを!



霊仙寺湖(飯網町)
雪化粧の“一目五山”を見た後は、すぐ近くの温泉へ



雄氷湖でわかさぎ釣り



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。

いろんなスキー場を
楽しもう!



国立公園には、 たくさんのスキー場!



赤倉温泉スキー場(妙高市)



赤倉観光リゾートスキー場(妙高市)



妙高杉ノ原スキー場(妙高市)



池の平温泉アルペンリックススキー場(妙高市)



休暇村妙高ルンソンスキー場(妙高市)



関温泉スキー場(妙高市)



戸隠スキー場(長野市)



いづなりリゾートスキー場(飯網町)



黒姫高原スノーパーク(信濃町)



戸隠重要伝統的建造物群保存地区(長野市戸隠)
参拝者を癒したかやぶき屋根の宿坊群を歩こう



野尻湖(信濃町)
氷きらめく静かな入り江。冬景色も絶景です



暖かい舟でわかさぎ釣り

冬 Winter

ふわりと積もるパウダースノーの中で楽しむアクティビティ。
静寂に包まれた雪景色をただ眺めたり、
効能豊かな温泉で心と体を温めるのも、冬ならではの楽しみです。
世界有数の豪雪地帯だからこそ味わえる、特別な冬がここに 있습니다。



笹倉温泉(糸魚川市)
森に抱かれた湯けむりの中で、
静けささえごちそうになる



小谷温泉(小谷村)
キンと澄んだ冬の空気の中で、
武田信玄の隠し湯へ



アフタースキーは
やっぱり温泉だね!



あんこう汁
あんこう漁が盛んな糸魚川では、12月末～3月末にかけて「糸魚川荒波あんこうフェア」を開催。参加各店では、名物「糸魚川荒波あんこう」を存分に楽しむことができます。



ジオ丼
糸魚川産コン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!



雪中野菜
豪雪地であることを活かし、秋に収穫せず雪の中で寝かせたり、収穫後雪の中に保存した野菜。甘さが蓄えられるだけでなく、えぐみが消えるなど、美味しさがアップします。



かんづり
雪の上さらしてアクを抜いた妙高産の赤唐辛子に麴・塩・柚子などを加え、熟成させて作る発酵調味料。鍋や蕎麦のほか、焼鳥や刺身につけて食べても美味しいです。

世界有数の豪雪地で スノーシュー&クロカン (レンタルやガイド情報は各観光協会へ)



妙高高原(妙高市)



戸隠高原(長野市)
※池は凍っているように見えても水が割れることがあります。



黒姫高原(信濃町)



飯網高原(長野市)



戸隠神社奥社(長野市戸隠)
雪の森にのびる厳かな参道 ※随神門より先は、雪崩の危険があるため厳冬期は立入禁止