



長野県北信地域振興局商工観光課

〒383-8515 長野県中野市大字壁田955 TEL.0269-23-0219 FAX.0269-23-0256 E-mail.hokuchi-shokan@pref.nagano.lg.jp



北信州寄り道ガイド

ひと足のぼして、もうひと遊び  
 ここからいっしょに行く!!  
 From 志賀高原・山の駅



山ノ内町 湯田中渋温泉郷(湯田中駅)

温泉

車で  
**25**  
分

北信濃を代表する温泉郷で、ほっこり湯めぐり。

様々なお風呂や足湯が利用できる湯田中温泉の「湯めぐり温泉手形」や9つの外湯を巡る渋温泉の「九湯めぐり」(宿泊者に限る)が人気。湯田中駅前では11月末まで「新湯田中朝市」が開かれ、地元の朝どれ野菜や果実を求める人で賑わいます。

- 湯田中温泉湯めぐり温泉手形 日帰り用1,200円(購入より半年間有効)
- 新湯田中朝市 毎週土・日・月曜/時間6:15~7:30頃
- 下高井郡山ノ内町大字平穂
- ☎0269-33-2138(山ノ内町観光連盟)

中野市 日本土人形資料館

絵付け体験もできる、素朴な土人形の資料館。

“土びな”と呼ばれ、人々に親しまれてきた中野土人形をはじめ、全国各地の土人形2,000点余を収蔵・展示。素朴で味わいのある土人形の数々は、見てただけで心が和みます。絵付け体験棟ではオリジナルの土人形を作ることも。

絵付け体験 → 30分~

- 中野市大字中野1150
- ☎0269-26-0730 ㊟9:00~17:00
- (※絵付け体験所用時間 30分~ 料金 300円~)
- ㊟木曜日 ㊟大人200円
- 高校生100円 中学生以下無料

車で  
**30**  
分

車で  
**35**  
分

中野市 中山晋平記念館

世代を超えて愛される名曲の数々を口ずさんで。

「てるてる坊主」や「背くらべ」など誰もが歌える名曲の数々を生んだ、中野市出身の作曲家・中山晋平。生誕100年に設立された記念館では偉大な功績と生涯をたどりつつ、晋平メロデーの世界に心ゆくまで浸れます。

- 中野市大字新野76番地
- ☎0269-22-7050
- ㊟9:00~17:00(4月~11月は無休)
- ㊟大人300円 高校生150円 ※中学生以下、身体障害者手帳等をお持ちの方と介助者は無料

体験

体験

山ノ内町 地獄谷野猿公苑

癒し

爽やかな自然の中、野生のニホンザルを間近で観察。

オリ等の囲いがなく、自由に生活する野生のニホンザルが観察できます。春の出産シーズンを過ぎ、可愛い赤ちゃんザルもあちこちに。駐車場から公苑までの遊歩道では、夏は清々しい緑、秋は鮮やかな紅葉を楽しめます。

- 下高井郡山ノ内町大字平穂6845 ☎0269-33-4379
- ㊟8:30ごろ~17:00ごろ※野生のサルなので、場合によっては姿を見せないこともあります。 ㊟大人800円 小人400円

車で  
**30**  
分

+地獄谷駐車場より徒歩約15分

山ノ内町 SORA terrace

癒し

標高1,770mからの素晴らしい景色がお待ちかね。

ロープウェイで行く絶景が見られるテラス。遠く長野市まで見下ろすことができ、条件が合えば幻想的な雲海も眺められます。隣接するカフェでは雲海をイメージしたオリジナルメニューが話題。夏の星空ナイトフルーズも人気です。

車で  
**40**  
分

+ロープウェイ乗車約10分

- 下高井郡山ノ内町夜間瀬11700
- ☎0269-33-7131
- ㊟9:00~19:00
- ※星空ナイトフルーズ開催日は21:00まで
- ㊟ロープウェイ往復料金 大人2,200円 小人(4歳~小学生以下)1,100円
- シニア(65歳以上)2,100円

木島平村 カヤの平高原

自然

車で  
**60**  
分

神秘的なブナ林に癒される、爽やかな高原へ。

標高1,400~1,700m、面積約1,450haのカヤの平高原は、樹齢300年の希少なブナの原生林で知られるところ。夏から秋にかけては色とりどりに咲き競う高山植物や鮮やかな紅葉が見ものです。遊歩道やキャンプ場などの設備も充実。

- 下高井郡木島平村大字住郷
- ☎090-8025-4288(カヤの平高原総合案内所)
- ☎0269-82-2800(木島平観光協会)
- ㊟6月上旬~11月上旬

木島平村 木島平やまびこの丘公園・望郷にこここファーム

車で  
**40**  
分

いっぱい遊んで、いっぱい食べて、みんな大満足!

高社山の山麓にある広大な複合公園。公園エリアでは美しい花々が咲き誇り、子供達に人気の大型遊具も。ファームエリアではパンやおやき作りのほか、打ちそば体験やバーベキューもでき、大人から小人まで楽しめます。

- 下高井郡木島平村大字上木島
- ☎0269-82-4664(木島平やまびこの丘公園) 0269-82-4336(望郷にこここファーム)
- ㊟9:00~17:00 ㊟(木島平やまびこの丘公園)大人210円 小学生110円

体験

ひと足おぼして、もうひと遊び♪

ここから  
ここへ行く!!

From 志賀高原・山の駅

25分から70分まで、志賀高原を出発点にもうひと遊び♪

信州を代表するリゾート、志賀高原。その玄関口にある「志賀高原・山の駅」を拠点に、25分でさくっと行ける麓の温泉郷から、70分のドライブで風景もたっぷり堪能できる秘境の温泉まで、おすすめの寄り道スポットをご紹介します。

車で  
**40**  
分

体験

中野市 マス二農園ボルダリング場

注目のボルダリングに、あなたもチャレンジ!

東京オリンピックの正式種目となった、今注目のスポーツ“ボルダリング”。マス二農園では出荷場内に巨大アートとコラボしたユニークなコース(壁面)を設置。大人から子供まで気軽にボルダリングにチャレンジできます。

- 中野市大字豊津4277-5
- ☎0269-38-3056 ㊟500円
- ㊟9:00~22:00(土・日開放※要確認)

栄村 秋山郷(切明温泉)

Photo Nobuhiko Abe

車で  
**70**  
分

奥志賀スーパー林道経由

気分サイコー!! 秘境で浸かる“マイ露天”。

平家の落人伝説が残る、日本の秘境100選のひとつ・秋山郷。ここにある切明温泉では、中津川の河原を掘ると天然温泉が湧き出て、即席で自分だけの露天風呂をつくれます。近隣には立ち寄り湯OKの温泉宿も。

- ※切明温泉 雄川閣
- 下高井郡栄村17878-3 ☎025-767-2252
- ㊟(日帰り入浴)10:30~18:00 ㊟大人500円 小人300円

温泉