



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

From 道の駅「花の駅千曲川」

30
40

35

ひと足のばして、もうひと遊び

ここから
ここへ行く!?

From 道の駅「花の駅千曲川」

50

45

90

30

60

木島平村 **やまびこの丘公園 望郷にこここファーム**



美しい園内に、おいしいブルメも盛りだくさん。

英国風庭園を中心に約1,000種の花を集めた公園エリア。8月上旬から10月下旬にかけては30,000本ものダリアが咲き誇ります。ファームエリアでは農業体験のほか、手打ちそばやおやき作りなど体験メニューも豊富。

レストランやまびこ
園内にあるレストランやまびこでは地元野菜をたっぷり使った田舎料理をバイキングスタイルで満喫できます。

〒下高井郡木島平村大字上木島3278 ☎0269-82-4664
園9:00~17:00 園5、6、7月の第3火曜日(8、9、10月は無休)
園やまびこの丘公園 大人(中学生以上)200円 小学生100円

体験

車で **25** 分

野沢温泉村 **おぼろ月夜の館 斑山文庫**



体験

みんなが知っているあの歌も、この歌も。「故郷」や「春が来た」などの文部省唱歌の歌詞で知られる高野辰之の記念館。菜の花広場では季節の草花が訪れる人々を出迎え、定時には塔のカリヨンが「朧月夜」を奏でます。当地ゆかりの文化人を紹介する特別展も。

〒下高井郡野沢温泉村豊郷9549-6 ☎0269-85-3839
園9:00~17:00 園月曜日(祝日の場合は翌日)
園大人300円 小・中学生150円

車で **15** 分

木島平村 **農民芸術ふう太の杜の「郷の家」**



体験

素朴であったか。昔ながらの農村文化を伝えて。古民家の柱や梁をそのまま利用して作られた施設で、囲炉裏や土間など失われつつある農民の生活様式を今に伝えていきます。また、村に伝わる伝説や昔話の語り、住民の舞台発表なども行われています。

〒下高井郡木島平村住郷5676 ☎0269-82-3100
園土・日・祭日、9:00~16:00
園入場無料(各種体験は有料、要予約)

車で **25** 分

中野市 **北信濃ふるさとの森文化公園・浜津ヶ池公園**



体験

小人から大人まで夢中になれる遊びがいっぱい!

15haもの敷地にサマーボブスレーやマレットゴルフ場、温室・昆虫館、フィールドアスレチック、博物館など様々な施設を備えた緑豊かな公園。隣接する浜津ヶ池では釣りやボートで遊べます。各施設を繋ぐ遊歩道が整備されており、散歩するのも爽やか。

〒中野市大字片塩1221 ☎0269-23-1021(市立博物館内公園管理事務所)
園火曜日(祝日の場合は開園)
園サマーボブスレー1回 一般200円 小・中学生150円(営業日:土日祝日)

車で **30** 分

ひと足おぼして、もうひと遊び♪
ここからここへ行く!!
From 道の駅花の駅千曲川

文化に触れ、自然を爽快に楽しむ。さあ、出かけましょう!

北信州のさまざまな味や情報を集めるスポット、道の駅「花の駅千曲川」。「Cafe 里わ」のスパイシーなカレーも人気です。少し足を延ばせば、地域の豊かな自然と文化、温泉を楽しめるスポットがいくつも!



信濃町 **野尻湖**



体験

数々のウォーターアクティビティで気分爽快♪

野尻湖では夏はカヌーやウェイクボード、バスフィッシングなど様々なアクティビティが楽しめます。湖上を彩る花火大会には毎年大勢の人が訪れます。また、ナウマン象の化石が出土したことで有名です。

〒上水内郡信濃町野尻 ☎026-255-3226(一社 信州しなの町観光協会)

車で **40** 分

栄村 **北野天満温泉**

天神様のお膝元でお湯に浸かって合格祈願。

学問の神様・菅原道真公が祀られた北野天満宮から徒歩15分ほど。北野川の清流のほとりにある、露天風呂付きの温泉です。毎分6トンの水を噴出する湧水堂や公園が整備され、天神そばをはじめとする食事人気。

〒下内郡栄村大字堺14655 ☎0269-87-2892 園11:00~19:00
園白湯り入浴 第2・4水曜日
園大人500円 小人300円

温泉

車で **45** 分



天神そば

北野天満温泉の食堂では、地元産のそば粉をオヤマボクチと布海苔でつなぎ、丹念に手打ちした天神そばが名物。天神様の名水で炊き上げたご飯や溪流の王様・岩魚の定食も人気です。

車で **7** 分



月あかり

高橋まゆみ人形館前の「月あかり」では地元の食材をふんだんに使った郷土料理が味わえます。注文を受けてから手作りするおむすびをはじめ、おやき、にらせんべいなど北信州ならではの「おやつ」も。

〒飯山市飯山2941-1(高橋まゆみ人形館前) ☎0269-67-0188
園10:00~17:00(ラストオーダー16:30)
園水曜日

体験



飯山市 **高橋まゆみ人形館**

人間味あふれる人形たちに思わずほっこり。

TVCM等でもおなじみ、飯山在住の人形作家・高橋まゆみさんの作品を展示。園舎の人々を題材にした人形はどれも表情豊かで、見る人の心を和ませます。毎月15日(休館日の場合は翌日)には高橋さん本人も在館。

〒飯山市飯山2941-1 ☎0269-67-0139
園9:00~17:00 園水曜日(祝日の場合は開館)
園おやつ入館券1,000円 一般610円
小・中学生410円

妙高市 **苗名滝**



自然

別名「地震滝」。圧巻の光景は一見の価値あり。

日本の滝百選にも選ばれた名瀑。雪解けて水かさが増す春には地響きのような轟音がすることから「地震滝」との異名も。紅葉の時期も美しく、落差55mの切り立った玄武岩壁から水が流れ落ちる光景はまさに圧巻です。

〒新潟県妙高市杉野沢 ☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所)

車で **52** 分