



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 中野市「一本木公園」

ひと足のばして、もうひと遊び

# ここから いっしょに行く!?

From 中野市「一本木公園」

30  
40  
50  
45  
30  
60

山ノ内町 SORA terrace

癒し

SORA terrace cafe

標高1,770mの山頂にあるカフェテラスでは雲の上をイメージした「雲海パイ包みスープ」や「雲海マッシュマロ」などオリジナルメニューがずらり。素晴らしい景色と共に味わう珈琲は格別です。

雲海発生率 67%

世界最大級のロープウェイで、雲の上の別世界へ。

電王マウンテンパークの山頂へは166人乗りのロープウェイで。空気が澄んでいれば北アルプスや佐渡島、下界が雨や曇りなら幻想的な雲海など様々な絶景が眺められます。夜間の星空ナイトクルーズもロマンチック。

〒下高井郡山ノ内町夜間瀬11700 ☎0269-33-7131  
☎9:00~19:00 ※星空ナイトクルーズ時21時まで(営業期間要確認)  
☎ロープウェイ往復料金 大人2,300円 小人1,200円 シニア(65歳以上)2,200円

車で 20分

山ノ内町 湯田中温泉朝市

食



早起きしてでも出かけたが、売り切れ必至の朝市。

北信州を代表する温泉街、湯田中温泉の名物、朝市。地元農家が持ち寄る採れたての野菜や山菜、果物などをお目当てに、県内外から大勢の人が訪れます。手作りのジャム・ヨーグルト、ふき味噌、おやきも人気。

〒下高井郡山ノ内町大字平穂 湯田中駅前 タクシー営業所前 ☎080-6936-3082(山本)  
開催:毎週土・日・月曜(5月初旬~11月末)、6:15~7:30頃

車で 15分

舘岡町 サンクゼール

食



ぶどう畑が広がる丘の上で美味なるひとときを。

フランスの田舎を思わせる美しい丘に建つ人気のスポット。隣接するぶどう畑やワイン醸造所を巡る見学ツアーもあり、自家製ワインが供されるレストランや様々な商品が並ぶショップでおいしい時間を過ごせます。

〒上水内郡舘岡町宇川11260 ☎026-253-8002  
☎ショップ9:00~17:00 レストラン11:30~13:30 (ラストオーダー)

車で 25分

木島平 高社山展望山頂リフト

体験



大パノラマを楽しめる高社山山頂へひとつ飛び。

美しい山容から高井富士とも呼ばれる高社山。夏にはリフトが運行され、誰でも気軽に1,351mの山頂へ行くことができます。清々しい山頂では、悠々と流れる千曲川をはじめ360度の大パノラマを一望に。

〒下高井郡木島平村大字上木島3876-2 ☎0269-82-4404 ☎9:00~16:30  
運行日:4/28~30、5/3~6、5/26~27  
やまびこの丘公園にこここファームからシャトルバスが運行します。  
※6月~10月の運行日はお問い合わせください。  
☎图片道 大人510円 小人310円/往復 大人930円 小人510円

車で 30分

飯山市 高源院(あじさい寺)

初夏の風物詩、人々を魅了する“あじさい寺”。

曹洞宗の古刹・高源院は“あじさい寺”として有名。初夏ともなれば約20種、1万本のあじさいが咲き誇り、訪れる人を魅了します。例年6月末からの約1か月間は可能な限り本堂内も開放しています。

〒飯山市豊田6356 ☎0269-65-3161(戸狩観光協会)

体験

車で 45分

ひと足おぼして、もうひと遊び♪  
ここからいー行く!!  
From 中野市「一本木公園」

山あり、滝あり、花あり、食あり。寄り道の楽しさ、いっぱい!

850種3,000株のバラが楽しめる「一本木公園」。園内には北信州ゆかりの芸術家の作品を展示する一本木公園展示館も。山ノ内(志賀高原)、小布施など有名観光地にもほど近く、アクセスも便利です。



車で 6分

見どころ満載の町を足の向くまま、気の向くまま。

天才絵師・葛飾北斎ゆかりの小布施町は、栗と花のまち。北斎館、岩松院などの寺社やオープンガーデンと見どころも多く、時間にあわせて各種散策コースも楽しめます。徒歩はもちろん、レンタサイクルもおすすめ。

〒上高井郡小布施町 ☎026-214-6300(小布施文化観光協会)

車で 20分

小布施町 小布施散策



体験

須坂市 豪商の館 田中本家博物館

体験

調度品や美術品など所蔵品3万点を年5回展示替え。

3千坪の敷地に5つの庭園。四季毎に咲く花々の散策が楽しめます。4月樹齢250年の枝垂桜3本、5月牡丹・芍薬・ツツジ・カルガモ親子、6月中旬~7月上旬は樹高10mの「沙羅双樹」。通常非公開の2階座敷が喫茶室になります。

〒須坂市穀町476 ☎026-248-8008 ☎9:30~17:00  
☎火曜日  
☎大人800円 中高生350円 小学生250円

車で 30分

山ノ内町 道の駅 北信州やまのうち

食

サバタケ  
初夏の山菜・根曲がり竹はサバの水煮缶と味噌汁にするのが北信州流。これを在話にした「サバタケ」は、観光庁の「世界にも通用する究極のお土産」にノミネートされたほど。毎年8月の発売を多くの人が心待ちにしています。

旬の野菜・山菜から観光情報まで、すべて新鮮!

地元・山ノ内町や近隣の観光情報を揃えた情報コーナーが充実。新鮮な野菜や果物、旬の山菜、季節の花など町内産にこだわった農産物直売所・野菜くだもの市も好評です。

〒下高井郡山ノ内町大字佐野393-2 ☎0269-31-1008  
☎売店8:30~18:00 ●食堂11:00~16:00  
●農産物直売所8:30~16:00  
☎無休(臨時休業あり)



高山村 雷滝

自然



滝巡りで大自然を満喫。ワイナリー見学も。

雷のような音をたて落差30mを豪快に流れ落ちる雷滝。滝の裏側から見ることで「裏見の滝」とも。近くには八滝、七味大滝もあり滝巡りも楽しめます。高山村は国内外で評価が高いワインぶどうの産地。ワイナリーもあります。

〒上高井郡高山村奥山田3681-302 ☎026-242-1122(信州高山温泉郷観光協会)

車で 45分