



JAPAN HERITAGE

日本遺産



千曲市

棚田が広がる焼捨 夜景ツアーも

訪ねる価値のある駅全国第2位の焼捨駅に入场。眼下に広がる善光寺平のイルミネーションをご覧いただけます。参加者には、地元の老舗味噌蔵から特産品と夜景の絵葉書をプレゼント。
[問] ☎026-261-0300(信州千曲観光局)

©信州千曲観光局

きらめく夜に天空の癒し



空気が澄むうみやまエリアには、感動きらめくプレイゾーンがいっぱい。日中はレンタサイクルでアクティブに、名水めぐりや森林セラピーでリフレッシュ。夕方からはサンセットビーチや星空、夜景、花火と1日をめいっぱい楽しみましょう。



長野えびす講 煙火大会

全国でも珍しい晩秋の花火大会。大スターメイン、十号玉の連発打ちなど豪華な花火が夜空を彩ります。
[問] ☎026-227-2428 (長野商工会議所)



星空観測スポット

都会のように人工の光が少ないうみやまエリアは、星空ウォッチングには絶好のロケーション。空気中にある塵や水蒸気も少ないため、より鮮明にきらめく星々や天の川を見ることが出来ます。



名水スポット

平成の名水100選にも選ばれる平成の名水100選にも選ばれる清らかな湧き水は、古来から旅人の喉を潤してきました。冷たく透き通った名水で、ちょっとリフレッシュ。ペットボトル持参で、名水めぐりを楽しみましょう。



サンセットスポット

遮るものがほとんどなく、海を赤々と染めるオーシャンビューを堪能できるうみやまエリア。標高が高く、絶景ポイントから山あい沈む夕日が眺められるうみやまエリア。展望台や展望公園で、刻々と移り変わる幻想的な光景をお楽しみください。



イベントカレンダー

- 1月 野沢温泉道祖神祭り [問] ☎0269-85-3155(野沢温泉観光協会)
- 2月 長野灯明まつり [問] ☎026-259-1005 (長野灯明まつり実行委員会)
- 4月 糸川川けんか祭り [問] ☎025-555-7344 (糸川川市観光協会)
- 7月 妙高山関山神社火祭り [問] ☎0255-86-3911 (妙高高原観光案内所)
- 8月 謙信公祭 [問] ☎025-526-5111 (謙信公祭協賛会事務局(上越市観光交流推進課内))
- 9月 八幡神社例大祭 [問] ☎0261-62-9197(池田町観光協会)
- 10月 松代藩真田十万石まつり [問] ☎026-278-2534(松代秋まつり実行委員会)
- 11月 長野えびす講煙火大会 [問] ☎026-227-2428(長野商工会議所)

癒しの森® 失われた時間をとりもどす町

北信五岳の麓、豊かな森が広がる信濃町で心身を癒してみませんか。町から認定を受けた森林メディカルトレーナーがご案内します。
[問] ☎026-255-5925(しなの町Woods-Life Community)

麗しき風 木霊の息吹 憩いの小径 カヤの平高原

ブナの原生林やシラカバ、ダケカンバなどが群生するカヤの平は植生豊かな地で、約1,450万㎡が自然休養林に指定されています。
[問] ☎0269-82-3111(木島平村産業振興課)



信濃町

北アルプスに抱かれる くつろぎの森

雨飾山の麓に広がる鎌池周辺をはじめ、母池自然園や桐の森、塩の道など、いくつものセラピーロードがあり、それぞれが個性的です。
[問] ☎0261-82-2585(小谷村観光商工係)



木島平村

「心のふるさと」信州いいやま 母の森・神の森

斑尾山から鍋倉山に広がるブナ林の「母の森」と小菅山中腹の「神の森」で、散策やヨガなどさまざまな体験ができます。
[問] ☎0269-62-3111(飯山市商工観光課)



小谷村

うるわしの森 志賀高原 こもれ陽に抱かれて

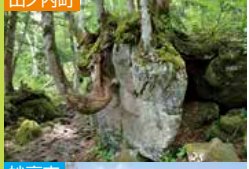
5本のセラピーロードがあり、原生林の森や湿原、大小70余りの湖沼など変化に富むコースが設定されています。
[問] ☎0269-33-3112(山ノ内町農林課耕地林務係)



飯山市

生命地域・妙高 薬湯膳の里

拠点基地となるのが妙高高原で、妙高山のビュースポットとして有名なもり池を中心に6つのセラピーロードが整備されています。
[問] ☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所)



山ノ内町

レンタサイクル(サイクリングコース)

ショートコースからロングコースまで美しい山並みや湖、川辺をめぐるサイクリングロードが整備されています。安曇野では、美術館や道祖神めぐりとともにのんびりと、大町では仁科三湖を周遊するコースがおすすめです。白馬のMTBパークや小谷のヒルクライムコースのように上級者におすすめしたい山岳コースもあります。また全長32km、海辺を走る久比岐自転車道も人気です。心地よい風を肌を受けながら、レンタサイクルで気軽にサイクリングを楽しみませんか。
[問] ☎0263-82-9363(安曇野市観光情報センター) ☎0261-22-0190(大町市観光協会) ☎0261-85-4210(白馬村観光局インフォメーション) ☎0261-82-2233(小谷村観光連盟) ☎025-526-5111(上越市観光交流推進課) ☎026-273-1720(千曲建設事務所) ☎0269-62-7001(信州いいやま観光局) ☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所) ☎025-555-7344(糸川川市観光協会) ☎026-223-6050(ながの観光コンベンションビューロー)



妙高市

山の階

グルメやま 館

プレイ



スパの階

里の階

海川の階

