

春夏山

山の階

山の階

てっぺんを目指すか、里山で遊ぶか

森が芽吹く春から深緑、紅葉、白雪をまとう冬まで、1年を通じて自然の恵みに抱かれるうみやまエリア。3,000m級の山々が織りなす神秘的ドラマにふれ、日本屈指の山岳リゾートを遊びつくそう。



うみやま
グルメ館

グリーン
レイ

スパの階

里の階

海川の階



白馬村・小谷村

白馬山麓 MAP C-2

北アルプスの雄大な山々に囲まれた白馬山麓は、日本人のみならず外国人観光客も憧れる山岳リゾートの聖地。白馬八方尾根や大雪溪、桐池自然園でのトレッキング、冬はスキーと、ビッグスケールのフィールドを思いぎり満喫できます。

【問】☎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)

SORA terrace MAP C-7

標高1,770mの急斜面に建てられた雲の上テラスは、まさに雲上の別天地。カフェでは、雲海に見立てたパイで包んだ「雲海パイ包みスープ」などオリジナルメニューが味わえます。

【問】☎0269-33-7131



山ノ内町



長野市



戸隠神社五社めぐり MAP C-3

奥社、中社、宝光社、火之御子社、九頭龍社の五社からなり、創建2000年余の歴史がある戸隠神社。五社めぐりルートには、森の中の美しい池も点在。参拝した証として御朱印もいただけます。

【問】☎026-254-2001(戸隠神社中社 社務所)

志賀高原や白馬山麓など、日本屈指のスキーリゾートが点在する「やまエリア」。スキーのほか、雪を活かしたスノーシューツアー、かまくら体験など、童心に戻って楽しめるアクティオンが満載です。



冬山

スノーシュー



レストランかまくら村
【問】☎0269-62-3133
(信州いいやま観光局)



妙高市

妙高高原 MAP B-4

妙高山の裾野に広がる高原リゾート。雲上世界へ駆けあがる「スカイケーブル」、日本百名山の「火打山」、日本の滝百選の「苗名滝」と、見どころもいっぱいです。

【問】☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所)



火打山 MAP B-3

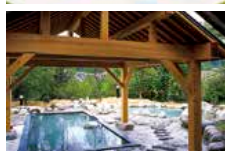
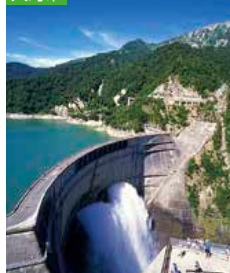


黒部ダム&黒部ダムカレー & 大町温泉郷 MAP D-1

効能豊かな大町温泉郷からアルペンルートを駆け抜けて黒部ダムへ。大迫力の放水に原生林を歩く散策コースなど、見どころいっぱいの黒部ダムは、年間100万人以上が訪れる人気観光地。大町市内では、ダムを模したダムカレーも味わえます。

【問】☎0261-22-0804(関電アメニックスくろよん総合予約センター)

大町市



秘境や渓谷、高原を燃えるように染めあげる秋の風物詩。自然の力強さ、雅な美しさは、古来から歌にも謳われ、人々を魅了してきました。時期には、紅葉まつりも開催。見ごろは、10月中旬から11月初旬です。

池田町



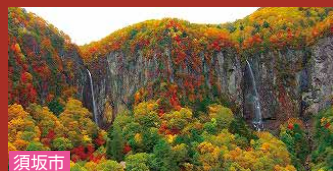
七色大カエデ

樹齢250年を超えるカエデの大木。秋には緑から赤に染まる紅葉のグラデーションを堪能できます。

【問】☎0261-62-9197
(池田町観光協会)

MAP E-3

紅葉山



須坂市

米子大瀑布 MAP E-6

轟音を立て流れ落ちる不動滝(落差85m)と権現滝(80m)からなる信州・須坂の秘境。紅葉に囲まれた二条の滝の姿は絶景。

【問】☎026-215-2225(須坂市観光協会)



大町市

高瀬渓谷 MAP E-1

上流から高瀬、七倉、大町の3つのダムがあります。秋は、紅葉とダムのコラボレーションが楽しめます。

【問】☎0261-22-0190(大町市観光協会)

高山村 MAP D-6

松川渓谷・松川渓谷紅葉まつり・紅葉トレッキング

高山村の紅葉は例年10月頃。松川渓谷が彩られる時期には、紅葉まつりやトレッキングツアーが開催されます。

【問】☎026-242-1122(信州高山村観光協会)

