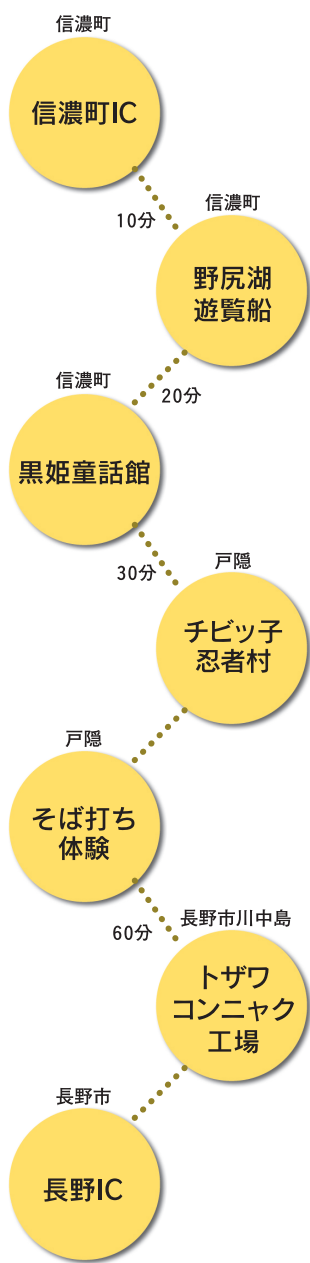




信濃町・戸隠・長野市川中島

北信濃あったか家族ふれあいの旅



北信濃北部を家族みんなで楽しめるふれあいの旅です。信濃町では野尻湖の遊覧船で楽しみ、近くのナウマン象博物館、一茶記念館を見学。黒姫高原では童話館で絵本を見て、人形劇や紙芝居を楽しみ、戸隠ではアミューズメントいっぱいのチビッ子忍者村で親子で忍者修行。その後は、そば打ち体験です。

若衆おすすめスポット

■ 信濃町野尻湖周辺

【野尻湖遊覧船】

季節の風景を楽しみながら、静かな湖面を優雅に滑ります。ティークルーズ1,800円、ランチクルーズ2,300円など、様々なコースで楽しめます。

有限会社野尻湖定期船会社

■時間／随時運航 お問い合わせください

■料金／普通客室 大人950円、小人480円

(団体割引あり)

■信濃町野尻254

■☎026-258-2505



【野尻湖ナウマンゾウ博物館】

野尻湖周辺の自然環境を研究・展示し、発掘された化石をもとにした実物大のナウマンゾウとオオツノジカの復元像があります。

■時間／9:00～17:00 ■入館料／一般500円、小中学生300円(団体割引あり)

■休館日／年末年始・お問い合わせください(開館期間3月下旬～11月下旬)

■信濃町野尻287-5 ■☎026-258-2090



【一茶記念館】

俳人小林一茶の生涯と文学・一茶のふるさと・一茶顕彰などが展示してあります。

■時間／9:00～17:00 ■入館料／大人500円、小中学生300円(団体割引あり)

■休館日／5・6・9・10月の末日、12/1～4/4(冬季休館) ■信濃町柏原2437-2

■☎026-255-3741

【黒姫物産センター】

信州鎌の製造工程を展示、販売もしています。

おみやげ物のほか、ざるそばを1杯350円という安い値段で食べることができます。

■時間／10:00～18:00 ■定休日／不定休 ■信濃町柏原175-6 ■☎026-255-4514

■ 黒姫童話館

ミヒヤエル・エンデ、松谷みよ子を中心に、児童文学を親しみやすく紹介。いわさきちひろ黒姫山荘を移築、公開しています。童話のキャラクター商品を取り揃えたミュージアムショップや喫茶も充実。週末には紙芝居などのイベントが開催されることも。童話館から望む風景も魅力で春の山野草から秋のコスモスまで楽しめます。



■時間／9:00～17:00 ■入館料／一般600円、小中学生400円(団体料金あり)

■開館期間／4月上旬～11月下旬

■信濃町黒姫高原3807 ■☎026-255-2250

■チビッ子忍者村

季節限定



戸隠流忍者の里で、忍者の修行。子供から大人まで楽しめる、さまざまなアミューズメントが盛りだくさん。忍者服のレンタルもあります。

- 営業期間／4月下旬～11月中旬
- 時間／9:00～17:00
- 定休日／木曜日(7月中旬～8月末、夏休み期間は無休)
- 入場料／大人450円～、幼児(4～6歳)200円～
《割引あり》ガイドブック持参の方、入場料を割引します。
大人250円、幼児(4～6歳)150円
- 長野市戸隠3193 ■☎026-254-3723

■そば博物館「とんくるりん」～そば打ち体験～

季節限定



戸隠そばは、高原の清涼な風土と霧に育てられるところから「霧下そば」と呼ばれ、全国に知られてきました。麻との二毛作で作られ、大切な郷土食として受け継がれてきた伝統や、戸隠神社を訪れる人々へのもてなしの料理としての長い歴史、戸隠そばの「播く」から「打つ」までのすべてに息づく職人の



心とこだわりが、日本一うまい戸隠そばをささえています。
とんくるりんでは本格的な調理道具を使って、本場戸隠そばのそば打ちに挑戦できます。戸隠のそば打ち名人の真心あふれる指導のもと、打ち方からそば打ちの心まですべてが体験できます。

- 営業期間／4～11月
- 休憩日／第3水曜日、冬季(要連絡)
- 時間／10:00～16:00
- 体験料／ひと打ち 4,000円
- 長野市戸隠3018 ■☎026-254-3773

■トザワコンニャク工場(工場見学)

創業100年以上の歴史と実績をもつトザワ。こんにゃくをはじめとする100点以上の製品を製造しています。長野県産のこんにゃく生芋を使用したこんにゃく・白滝は、長野県商工会連合会が推薦する信州匠選にも認定されています。

※工場見学をご希望の方は、お問い合わせください。

- 有限会社トザワ
- 長野市川中島町上氷鉤822-1 ■☎026-284-4078



女衆いちおし うまいもん

信濃町のとうもろこし



信濃町の寒暖差のある気候が育てた、みずみずしくフルーツのような甘さが自慢のとうもろこしです。

町内飲食店、売店等で販売

やたらカツ丼(飯綱町)



夏野菜を「やたら」に何でも刻んで混ぜた、この地方の家庭料理やたら。これにカツをあわせて丼にしました。ご飯が進む、夏限定の丼です。

「むれ温泉 天狗の館」
11:00～21:00
温泉は10:00～22:00
毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)
飯綱町川上2755-345
☎0120-39-6026
(フリーダイヤル・サンキュー・ムレフロ)

こしみず しきべんとう 越水四季弁当(長野市戸隠)



山菜、きのこ、季節の野菜など、戸隠の山野の四季の美味しさをふんだんに盛り込んだヘルシーなお弁当。ウォーキングや散策のお供にご利用ください。※すべて要予約、不定休

「山の庭タンネ」
長野市戸隠3684-1 ☎026-254-2359
「山宿戸隠小舎」
長野市戸隠3661-2 ☎026-254-3333
「縦の木山荘」
長野市戸隠3625 ☎026-254-2100

とがくし ころりうさいれいごぜん 戸隠古流祭礼御膳(長野市戸隠)



古文書に記された「晴(ハレ)」の食膳を忠実に再現し、現代の健康志向にも通じる精進を基本とした新しいおもてなしの料理です。

戸隠「宝光社旅館組合」加盟店でお召し上がりいただけます。
※要予約、不定休
「宝光社旅館組合」
長野市戸隠2332
☎026-254-2005

近隣の名産品



アップルパイ(飯綱町)

地元産の紅玉をふんだんに使い、サクサクのパイ生地で包みました。

「さみず農産物直売所さんちゃん」☎026-253-0033



手作り味噌(飯綱町)

休耕田を利用して、地元で栽培された大豆を使用しています。

「牟礼農林産物直売所 ぴーちロード むーちゃん」☎026-253-3321



かぼちゃ焼酎「成就のYUKIKO」(小川村)

小川村成就地区の地域活性化グループ「明日の成就プロジェクト」が地域で栽培した、かぼちゃ自体の糖度が高いフルーツのかぼちゃ「ゆきこ」を原材料に作った焼酎です。

小川村内の酒類小売店で購入できます。



オレンジット(長野市若穂)

蜜漬にしたオレンジピールにチョコレートをコーティングし、ココアでからめました。

「峯村清月堂」☎026-282-2027



笹おやき(長野市中条)

地元の季節の野菜の具が入ったやきもち(おやき)です。囲炉裏の灰で蒸し焼きにした、中はふんわり、外はこんがりの香ばしくて懐かしいふるさとの味です。

「やきもち家」☎026-267-2641