



・ご朱印巡り・
令和3年の戸隠神社式年大祭と令和4年の善光寺御開帳の間、戸隠神社・善光寺・象山神社（松代）を巡る限定のご朱印帳を頒布。頒布期間は令和3年4月25日～令和4年5月29日予定。

戸隠神社



奥社 おくしゃ
御祭神：天手力雄命（あめのたちからのおみこと）
御神徳：開運・心願成就・五穀豊熟・スポーツ必勝など



中社 ちゅうしゃ
御祭神：天八雲思兼命（あめのやごころおみかねのみこと）
御神徳：学業成就・試験合格・商売繁盛など



宝光社 ほうこうしゃ
御祭神：天表春命（あめのうわはるのみこと）
御神徳：家内安全・安産・子どもの守り神



火之御子社 ひのみこしゃ
御祭神：天細女命（あめのうづめのみこと）
御神徳：舞楽芸能上達・開運・縁結び・火防など



九頭龍社 くずりゅうしゃ
御祭神：九頭龍大神（くずりゅうのおおきみ）
御神徳：虫歯・縁結び・雨乞いの神

戸隠神社は雲山・戸隠山の麓に、奥社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社の五社からなる、創建以来二千年余りに及ぶ歴史を刻む神社です。その起こりは遠い神代の昔「天の岩戸」が飛来し化成人、現在の姿になったといわれる戸隠山を中心に発達し、祭神は「天の岩戸開きの神事」に功績のあった神々を中心にお祀りしています。平安時代末は修験道の道場として都にまで知られる霊場で比叡山、高野山と共に「三千坊三山」と言われるほどに栄えました。江戸時代には徳川家康の手厚い保護を受け、東叡山寛永寺の末寺となり、山中は門前町として整備され、広く信仰を集めました。近年は日本屈指の聖地として御参拝の方が多く、大自然の中、参詣の道「神道（かんみち）」で繋がれた五社を参拝しご朱印をいただく「五社巡り」が人気です。

戸隠神社中社社務所
☎026-254-2001 受付時間 9～17時

古来七年ごとと神々華やぐ

令和三年 戸隠神社 式年大祭
4月25日(日) 5月25日(火)

重要伝統的建造物群保存地区
妙高戸隠連山国立公園

戸隠

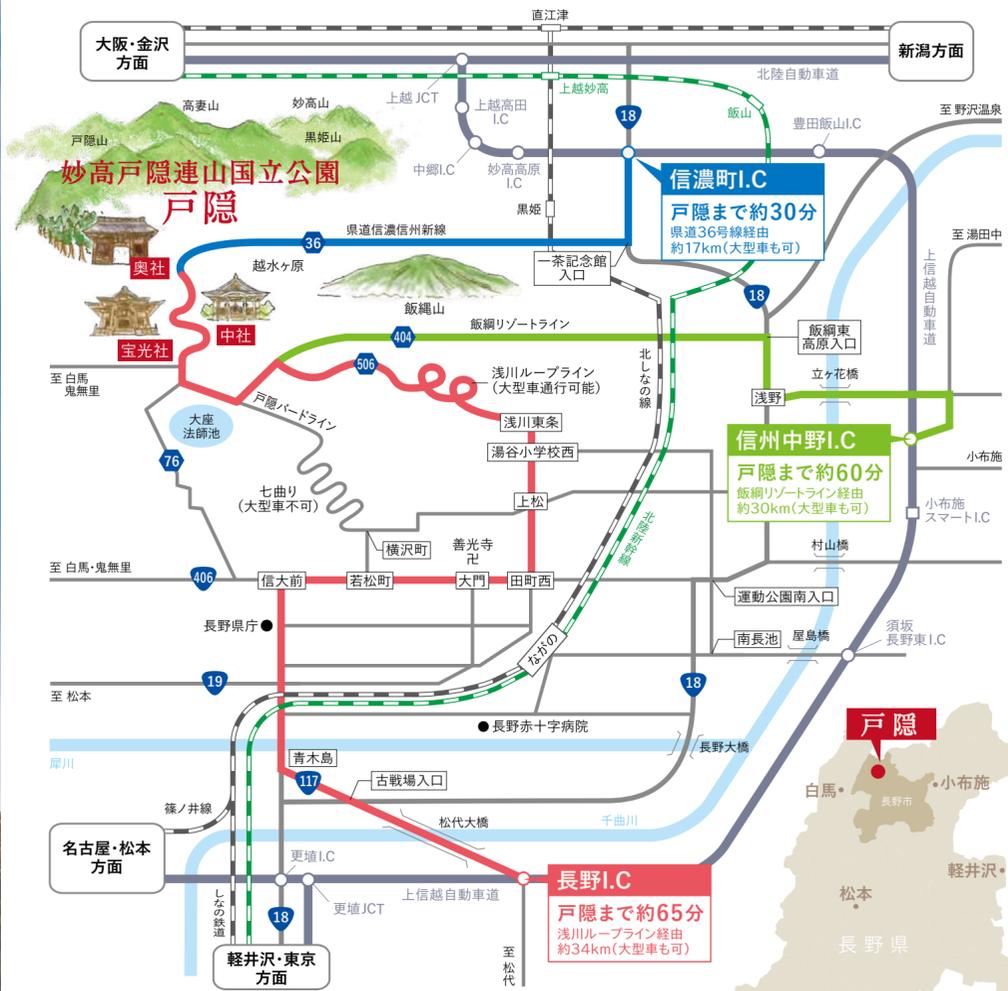
古来七年ごとと神々華やぐ
令和三年 戸隠神社 式年大祭



戸隠神社式年大祭に合わせ84年ぶりに建て替えられた中社大鳥居

Myoko-Togakushi renzan National Park

アクセス案内 ACCESS INFORMATION



JR線の場合

東京	北陸新幹線(最速)約1時間30分	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
大阪	新幹線～中央線特急 約4時間	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
名古屋	中央線特急 約3時間	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
金沢	北陸新幹線 約1時間	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠

一般社団法人戸隠観光協会
tel:026-254-2888 fax:026-254-2678
@infotoga @togakushi.kanko でも情報発信中!
〒381-4101 長野県長野市戸隠3517 mail:info@togakushi-21.jp

高速バスの場合 高速バスのご予約は各バス会社へ。

新宿	約4時間 tel:03-5376-2222	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
池袋	約4時間 tel:03-5910-2525	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
大阪	約6時間30分 tel:0570-089006	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠
名古屋	約5時間 tel:052-582-0489	長野駅	車で約40分	バスで約60分	戸隠

新型コロナウイルスの感染対策を徹底して行っています。感染症対応などガイドラインは当協会ホームページをご覧ください。(左のQRコードから読み込めます)

ながのご縁を 信都・長野市

伝統

日本三大そばの一つ「戸隠そば」

日本三大そばの一つといわれる「戸隠そば」。平安時代に戸隠山で厳しい修行をした修験者の唯一の携帯食がソバの実だったといわれ、江戸時代には「蕎麦切」という種類のそばが賈客らにふるまわれていた」との記述が文献に残っています。



「戸隠蕎麦献納祭」
毎年、戸隠の大神様に新そばを献納する神事「戸隠蕎麦(そば)献納祭」が執り行われます。そばの実りに感謝し、引き続きの豊作と戸隠そばの発展を願います。詳細は、戸隠そば祭りのホームページ(QRコード)をご覧ください。



夏と秋に収穫されるソバの実。可憐な白い花を咲かせます。戸隠連峰の麓、そば畑一面に広がる光景は圧巻です。秋には、竹細工職人が作った「そば玉」が軒先に飾られ、新そばの入荷を知らせます。

脈々と受け継がれる、戸隠に根付いた伝統
戸隠の歴史とともに歩んできた文化は、脈々と受け継がれ、今もその職人技をもって一つ一つ築かれています。
戸隠のそばは「こせ(職人)に代々受け継がれるのは、一本の棒でそば生地を丸くのはばす」「本棒丸延(の)し」。打ったそばは、戸隠竹細工のざるに、一人前を5ないし6束にして盛付ける「ぼっち盛り」で提供されます。そばと竹細工は密接な関係で、互いに欠かせない存在です。
そば、竹細工ともに「戸隠」で完結して形になるのは大きな特徴といえるのではないのでしょうか。そばのソバの実は、戸隠地域内に製粉業者、そばこせと、各分野のプロフェッショナルが集結しています。竹細工は、職人自らの手によって竹の自生する山を管理し、竹を伐採して、それを割って編むという一連の行程がなされています。
戸隠に根付き、継承される戸隠そばと戸隠竹細工。戸隠の職人が丹精込めて作る逸品を味わってみてください。

江戸時代から受け継がれし伝統「戸隠竹細工」

江戸時代から受け継がれる伝統工芸品「戸隠竹細工」(長野県指定伝統的工芸品)。戸隠に自生する根曲がり竹(チシマザサ)が使われています。かつては戸隠神社中社周辺で、冬場の手仕事として営まれてきました。



ベテランの職人でも1日に2枚しか作ることができないそばざる。貴重かつ丈夫で長持ち。しっかり手入れすれば20～30年持ちます。



ディープな戸隠を知り深みにはまる

戸隠はかつて海の底だった？ 戸隠には忍者がいた？ さて、本当のところどうなのでしょう。海底の謎は「戸隠地質化石博物館」、忍者の真相は「戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館・忍者からくり屋敷」で解明しましょう。

戸隠地質化石博物館 (☎026-252-2228) では、海が隆起した戸隠山の生い立ちを紹介。好奇心をくすぐる展示や解説もおすすめ。「戸隠民俗館・戸隠流忍法資料館・忍者からくり屋敷」(☎026-254-2395) には、戸隠(とがくれ)流忍術の資料の展示の他、忍者に扮してからくりを解き進むも。

ゆっくり泊まって歴史も自然も心ゆくまで
戸隠神社宝並社中社周辺の一部は、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。南北に延びる「大門通り」、東西に延びる「横大門通り」によって基本的な町割りがつくられ、その基点となるのが戸隠神社の社殿。地区内には、古くから参詣者を迎える宿坊群が軒を連ねます。一方、バードウォッチングや登山、スキー客でにぎわう越水ヶ原は山小屋やベンションが並ぶ。宝光社や中社とはまた違った表情の自然豊かなエリア。自然を愛するオーナーとの会話やこだわりの料理、温かなおもてなし。心ゆくまで寛ぐことができ、心身ともに癒されます。戸隠内には、日帰り入浴施設もあります。歴史のなエリアも自然深いエリアも堪能して、温泉に浸かって宿でゆっくり休む。最高のプランが叶います。歴史や文化、地質に至るまで奥行き深い戸隠。ディープな魅力に触れられる施設にも是非立ち寄ってみてください。きっとはまります、戸隠に。



安全をサポートし、戸隠の歴史や文化、動植物などの自然を解説するガイド。ご依頼は「戸隠登山ガイド組合」事務局(☎090-5348-0540)へ。



平安時代、霊山戸隠山を目指して、多くの修験者が戸隠に集まってきたといわれています。修験者たちが切り開き、やがて善光寺から戸隠神社奥社への参拝道として広く使われた古道は、「戸隠道」として文化庁の歴史の道百選に選ばれています。道沿いには歴史を感じるスポットが点在。悠久の時に思いを馳せながら、ふかふかの土を踏みしめ、木々の間を通って歩を進めます。戸隠神社奥社参道の杉並木は、高い人気を誇るスポット。神聖な空気と景観に背筋が自然と伸びつつ、穏やかな心地のする神秘的な場所です。修験者の修行の地であり、古来は海の底であった戸隠連峰は、日本百名山・高妻山をはじめ、スリルと絶景が魅力です。2000m級といえど日帰り登山として体力、技術ともに高いレベルが求められます。特に戸隠山は、難所の蟻の塔渡りなど崩れやすい足場や鎖場といった難所が多く、下山した時の達成感は一息お。登山口で登山計画書を提出の上、安全にお楽しみください。ガイド依頼も承っています。



古道沿いの名所旧跡には、30本の石柱が建っていて拓本をとることができます。戸隠観光情報センターで「拓本集印帖」を販売中。古道散策のお供にどうぞ。年に一度、戸隠古道を踏破するイベント「戸隠古道ウォーク」もあります。



自然 戸隠連峰の裾野は至高のアウトドアフィールド

戸隠は「妙高戸隠連山国立公園」内にある自然豊かな地。飯縄山など初心者が楽しめる山から急峻な戸隠連峰、日本百名山に数えられる名峰・高妻山など上級者レベルの山まで登山フィールドとして、また、山麓の高原は野鳥や蝶、高山植物の宝庫として高い人気を誇ります。



キャンプ場は、4月24日営業開始予定。詳細は☎026-254-3581にてお問合せください。



戸隠神社中社近くにある小鳥ヶ池。新緑や紅葉の季節は色とりどりの山のパッチワークが目を楽しめます。

大自然で過ごす、忘れられないひととき
眼前にそびえ立つ戸隠連峰と湖面に映った山々のシメトリーが、まさに絶景の鏡池。紅葉の時期はもちろんのこと、麗しい新緑の時期や山が雪化粧する冬など、四季を通して美しい景色が見られます。標高1200m、戸隠連峰の麓には「戸隠キャンプ場」があります。日本屈指の広大な敷地でオートキャンプが可能。レンタル品も充実しているので、キャンプ初心者や家族連れでも、安心して思う存分楽しめます。キャンプ飯を作ったり場内の川で遊んだり夜空に輝く星を見たり...と、楽しいこと満載。ログキャビンに対応した設備が整っていて「キャンブしながら仕事すること」ができます。隣接する牧場では、馬や牛などの動物たちが放牧されていて、のんびりしている姿に癒されます。「国内有数の野鳥の宝庫」といわれる戸隠森林植物園。園内は遊歩道が整備されていて、森の中を鳥や山野草を愛でながら歩くことができます。



ミスバショウの大群集は、例年5月上旬が見頃。バードウォッチングも芽吹きの5月がおすすです。見頃などのお問合せは、戸隠森林植物園内「八十二森のまなびや」(☎026-254-2200)へ。



そば打ちやボルダリング体験など多彩なアクティビティを用意。ほど近くには市民農園「とんくるりんファームとがくれ」があり、楽しい活動を模索中。詳細はとんくるりんホームページへ(QRコード)。



多彩なアクティビティと絶景のもとの食事
長野市街地から向かって戸隠の入口にある「戸隠そば博物館とんくるりん」では、そば打ち体験が楽しめます(予約制)。そば打ち名人が丁寧にレクチャー。自分で打ったそばは格別なと間違いない。そば打ち体験の他、土産処や戸隠そばの歴史が学べる博物館、そば食堂も。屋外には昨年新たに誕生したボルダリング施設があり、子供から大人まで楽しめます。「問合せ予約」戸隠そば博物館とんくるりん(☎0262543773) 紅葉の名所、鏡池の畔には、カフェ&ギャラリー「鏡池どんぐりハウス」があります。そば粉を使ったガレットが看板メニュー。戸隠連峰が望めるテラス席に、フーケーションやテレワーク向けのレンタルスペースを設けています(平日限定、予約制)。大自然の中で仕事時タリフレッシュ。「問合せ予約」鏡池どんぐりハウス(☎0262543719) 楽しみ方への選択肢は無限、さまざまな体験や時間を通して、戸隠を満喫してください。

ユニバーサルツーリズムについて

誰もが安心して楽しめる旅行「ユニバーサルツーリズム」の実現を目指し、以下の貸出しを行っています。(かっこ内は貸出し場所)

- ・アウトドア用椅子、スロープ、シャワーチェアなど(戸隠観光情報センター)
- ・デュアルスキー(戸隠スキー場)
- ・車椅子補助装置(戸隠神社奥社入口駐車場管理棟)



戸隠観光協会事務局(戸隠観光情報センター内) ☎026-254-2888



鏡池の湖畔に位置し、周辺には施設名の由来でもある「どんぐりの木」が並びます。鏡池で絶景を楽しんだ後ひと休みすして湖畔でゆっくり食事するもよし。



楽しみ方いろいろ 過ごし方いろいろ

戸隠神社参拝や戸隠そばを堪能するのも、もちろん素晴らしい思い出に残る体験ですが、それだけではない体験や過ごし方もあるのです。

体験

町並 個性豊かな宿に共通するのは温かなおもてなし

「戸隠」と一概に言っても、エリアは広く標高差も異なります。場所によって、同じ時間帯でも異なった景色が見られるのも魅力のひとつ。宿もそれぞれに特色があります。何事も一期一会。

戸隠観光協会ホームページで、エリアや形態別に宿を検索することができます。宿選びのご参考にどうぞ(裏面のQRコードからアクセスしてください)。日帰り入浴施設は、戸隠スキー場中社グレンデ近く「戸隠神宮げ温泉湧行館」(☎026-254-1126)があります。

