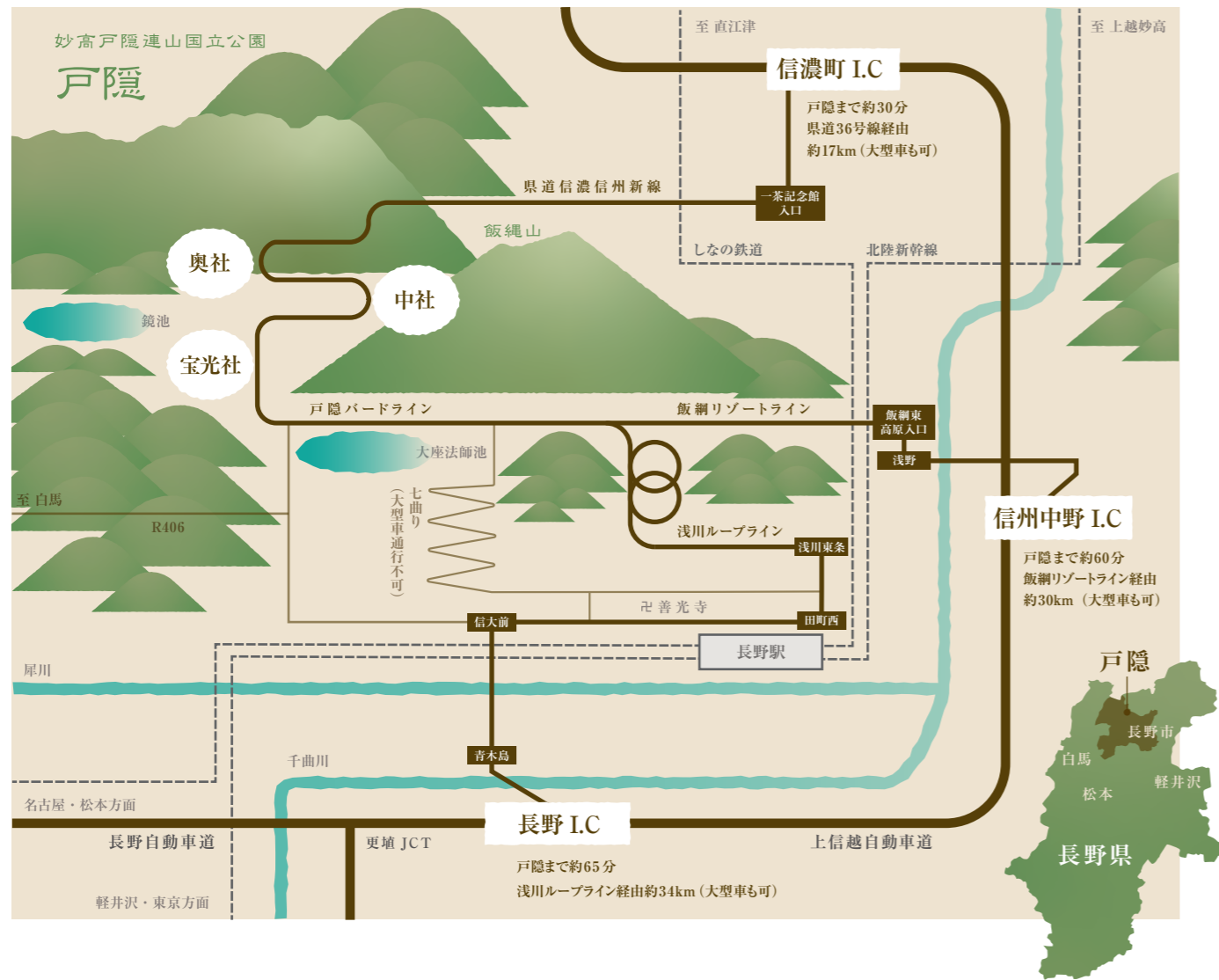


## アクセス ACCESS INFORMATION



### JR 線の場合

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

### 高速バスの場合

新宿	約4時間 tel:03-5376-2222	長野駅	バスで約40分 車で約60分	戸隠
池袋	約4時間 tel:03-5910-2525			
大阪	約6時間30分 tel:0570-089-006			
名古屋	約5時間 tel:052-582-0489			

### 一般社団法人 戸隠観光協会

〒381-4101 長野県長野市戸隠3517

Tel: 026-254-2888  
Fax: 026-254-2678  
Mail: info@togakushi-21.jp

ながのご縁を  信都・長野市

SNSでも情報を発信しています。

 @infotoga   @togakushi.kanko

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。  
感染症対策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。

戸隠観光協会公式ホームページ  
<https://togakushi-21.jp>



# 戸隠

妙高戸隠連山国立公園  
重要伝統的建造物群保存地区

## TOGAKUSHI

Important Preservation Districts for  
Groups of Traditional Buildings  
Myoko-Togakushi renzan National Park

悠久の  
時とともに



2021年6月、戸隠神社奥社参道杉並木にて

古くから変わることはない神域  
守りたいもの、伝えたいこと

約40年前、参道を歩く父と娘。  
時を経て、今。  
変わらず神聖な自然と空気を  
たずさえる場所で父が祖父となり、  
娘は母となり、孫と笑顔をかわす。  
世代は継がれ、生命が瞬き続ける。  
見守り、見守られ、  
また時が刻まれる。

# 夢 の 水 が 流 れ る

# 信州 戸 隠

神話に縁のある神々が祀られる  
荘厳な信仰の場

## 戸隠神社

Togakushi Shrine



### 奥社

戸隠神社の御本社。日本神話で語られている天照大神が天岩屋にお隠れになった時、無双の神力で天岩戸を開いた天手力雄命が御祭神。

あまてらすおみかみ

霊山・戸隠山の麓に創建され、二千年余りに及ぶ歴史を刻む戸隠神社は、奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社から成り立ちます。遠い神代の昔、「天岩戸」が飛来し、誕生したといわれる戸隠山を中心に起こりました。「天岩戸開きの神事」に功績のあった神々や地主神をお祀りしています。

戸隠神社社務所  
TEL.026-254-2001  
受付時間 9:00～17:00



### 中社

お隠れになった天照大神が、岩戸を開くきっかけとなるアイデアを出した知恵の神様である天八意思兼命が御祭神。境内には御神木や樹齢800年を超える三本杉があります。



### 宝光社

神仏習合時代の面影を残す厳かな社殿は、五社の中で最古の江戸末期の建築。御祭神は中社御祭神の御子神様である天表春命。女性や子供の守り神として尊崇されています。



### 九頭龍社

五社の中で最古の歴史を持つ地主神で水を司る九頭龍大神を祀り、古来より心願成就の御神徳が高く特別な信仰を集めています。



### 火之御子神社

天照大神にお出まいたくため、天岩屋の前で舞った女神である天細女命などが御祭神。境内には樹齢500年を超える夫婦杉や、西行桜があります。

### 文化庁選定

#### 重要伝統的建造物群保存地区

重要伝統的建造物群保存地区に選定されている戸隠中社・宝光社エリアの街並み。江戸時代の町割りが保たれ、自然環境と戸隠神社、集落が一体となって保存されている景観が高く評価されました。



#### とがくしみち 歴史の道百選「戸隠道」

平安時代、霊山である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えます。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詣道として広く使われた「戸隠道」は「歴史の道百選」に選ばれています。

# 自然

Nature

## 戸隠連峰の麓に広がる 表情豊かな自然は 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」内にあり、自然の魅力に満ち溢れたスポット。飯縄山など登山初級者向けの山から戸隠山や日本百名山の高妻山など、上級者レベルの山が連なります。また山々の裾野に広がる高原は、絶景スポットがたくさん。多くの高山植物や野鳥、蝶を見ることができ、キャンプや登山、散策、観光とさまざまなアプローチから豊かな自然が堪能できます。

/New/



### E-bike レンタル

電動アシスト付きスポーツ自転車のE-bikeがレンタル可能。急こう配や長距離も楽々移動できます。高原の風を感じながら、そば畑や鏡池などを自由きままに巡るロングライドにも挑戦してみてください。

レンタル場所：戸隠観光情報センター(TEL.026-254-2888)  
戸隠そば博物館とんくるりん(TEL.026-254-3773)  
戸隠キャンプ場(TEL.026-254-3581)

レンタル料金：半日3,000円／1日5,000円  
貸出返却時間：9:00～16:00



### 鏡池／小鳥ヶ池

戸隠連峰を鏡のように映し出す「鏡池」。色とりどりの木の葉が反射する「小鳥ヶ池」。四季折々の景観が目に楽しく癒されます。



### 戸隠森林植物園

国内有数の野鳥の宝庫として知られ、森の中を鳥や山野草を楽しみながら散策できます。園内には遊歩道が整備されています。



### 戸隠キャンプ場

標高1,200mにある日本屈指の広大なキャンプ場。オートキャンプ区画やバンガロー、ログキャビン、寝具付きのテントサイトなどがあり、レンタルも充実。初心者からキャンプ好きまで楽しめます。

TEL.026-254-3581



### 戸隠牧場

戸隠キャンプ場に隣接する広大な牧場。牛や馬が放牧されていて、穏やかなどかな光景が広がります。ヤギやウサギなどいるふれあい動物広場も併設されています。

料金：300円／TEL.026-254-3074

### ハイキング(古道歩き)

善光寺から戸隠神社奥社まで続く「戸隠古道」。古道沿いの名所旧跡にある石柱で拓本をとりながら歩くのもおすすめです。年に一度戸隠古道を踏破する「戸隠古道大ウォーク」も。戸隠神社五社巡りも人気。

「拓本集印帳」  
戸隠観光情報センターで  
販売中



### 登山

戸隠山や日本百名山の高妻山などの戸隠連峰はスリルと絶景が魅力。日帰り登山といえども難所の足場や鎖場も多く、体力、技術が必要です。登山者カードを提出の上、安全に楽しみましょう。登山ガイドも受け付けています。

/Wow/



飯縄山登山は初級者でも楽しめる。360度パノラマビュー。

### 戸隠登山ガイド組合

安全をサポートし、戸隠の自然や歴史、文化を解説。戸隠神社五社巡りや池巡り、登山などコースはいろいろ。

戸隠観光情報センター  
(ガイド組合事務局)  
TEL.026-254-2888  
受付時間 9:00～17:00

# 文化 | 伝統

Tradition & Culture

## 遙か昔から息づき継承される 戸隠の魅力を感じ

日本三大そばの一つ「戸隠そば」は、1人前を5、6束にして盛り付ける「ぼっち盛り」が特徴です。清流で、きりと締まったそばは、戸隠竹細工のざるに盛られて供されます。職人が生み出す「戸隠そば」と「戸隠竹細工」。受け継がれし伝統の逸品が、戸隠の文化を表しています。



秋の新そばの入荷を知らせる「そば玉」。鼓形の竹細工です。



### 戸隠そば

平安時代、山岳修験者の携帯食としてソバ粉が重宝されたことに始まった戸隠そばの歴史。江戸時代に麵状の「蕎麦切」が始まり、遠来の賓客や戸隠講の人々に振る舞うおもてなし料理として広がりました。



### 戸隠そば祭り

50年以上続く戸隠晩秋の風物詩。戸隠神社で「戸隠そば献納祭」やお焚き上げ神事などが執り行われます。期間中は手形が販売され、各店の半ざるそばをお得に食べ歩くことができます。

開催期間：10月下旬～11月



### 戸隠そば博物館とんくるりん

そば打ち体験ができ、そばの歴史や道具を紹介する博物館、食事処が集まる施設。屋外では、ボルダリングやトランポリンが楽しめます。

### 戸隠そばミュージアム

料金：一般200円 / 中学生以下150円  
営業時間：10:00～16:00



### そば打ち体験

戸隠流の「こね」「打ち」「切り」のそば打ち作法を達人が丁寧に伝授。体験後は打ち立てのそばが味わえます。

料金：2人前3,500円 / 4人前5,000円

### 戸隠竹細工

耐久性と機能美を兼ね備えた戸隠の竹細工は、江戸時代から受け継がれる伝統工芸品。材料となる根曲がり竹を山から伐り出し、割って編むまでを、職人が一貫して行います。



### 竹細工体験

一輪挿しや目かご、そばざる作り体験があります。職人が丁寧に教えるので、初心者やお子さまにもおすすめです。

お問合せ：戸隠観光情報センター  
TEL.026-254-2888



### 戸隠地質化石博物館

「太古の昔、戸隠は海だった？」その証拠となるクジラ、ダイカイギュウ、たくさんの貝などの化石を展示。ほかにも多彩な生物のはく製などがあり、ユニークな学芸員の解説も人気です。自然観察会などのイベントも開催しています。



料金：一般200円 / 高校生100円  
小学生50円  
営業時間：9:00～16:30

# 施設 | 宿泊 情報

Accommodations  
& Facilities information



### 鏡池どんぐりハウス

鏡池の畔にある高原のカフェレストラン。そば粉100%使用のガレットの他、ケーキなどを用意。戸隠連峰を間近に、高原の爽やかな空気の中でゆったりと過ごせます。ギャラリーを併設。

営業時間：9:00～16:30



### 山小屋・ペンション・民宿

自然を目近に感じられるロケーションにあり登山や散策の拠点にぴったり。戸隠の自然を愛するオーナーとの情報交換や各宿こだわりの料理が楽しめます。



### 宿坊・旅館

伝統建築や神社の歴史に触れながら過ごしたい人におすすめ。宿坊は一般の方も宿泊でき、古来の祭礼料理を味わえたり、朝拝に参列できたりします。



### 温泉

夏はキャンプ、冬はスキーの後におすすめの日帰り温泉。地場産の野菜やお土産が並ぶ売店もあります。



### 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」の実現を目指して、戸隠観光情報センターではアウトドア用車椅子、スロープ、シャワーチェアなど、戸隠スキー場ではデュアルスキー、戸隠神社奥社入口駐車場管理棟では車椅子補助装置の貸し出しを行っています。

レンタル用品のご予約  
宿泊のご相談  
戸隠ユニバーサルツーリズムデスク  
(戸隠観光情報センター内)  
TEL.026-254-2888