

JR線の場合

東京	北陸新幹線 約1時間30分	長野駅	バスで約60分 車で約40分	戸隠
大阪	東海道新幹線～特急しなの 約4時間 特急サンダーバード～北陸新幹線 約3時間			
名古屋	特急しなの 約3時間			
金沢	北陸新幹線 約1時間			

高速バスの場合

新宿・池袋	約4時間	長野駅	バスで約60分 車で約40分	戸隠
名古屋	約5時間			
大阪	約6時間40分～			

アルピコ交通株式会社 tel: 0570-550-373

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

SNSでも情報を発信しています。 @togakushi.kanko @infotoga

戸隠観光協会公式ホームページ

<https://togakushi-21.jp>



ながのご縁を 信都・長野市

# 戸隠

## TOGAKUSHI

妙高戸隠連山国立公園  
重要伝統的建造物群保存地区  
Important Preservation Districts for  
Groups of Traditional Buildings  
Myoko-Togakushi renzan National Park



閑かなる杜の奥へ





## 奥社参道杉並木

戸隠神社奥社へ続く片道2kmの参道。中程に朱塗りの随神門があり、その先約500mにわたって樹齢420年超の杉の巨木が並びます。自然と信仰が織りなす歴史、文化。営まれる暮らしと人々。それらに思いを馳せながら、この美しい参道をゆっくと、奥へ。

# 戸隠神社

戸隠山の麓、  
二千年の歴史を刻む

Togakushi Shrine



## 奥社

戸隠神社の御本社。天照大神が岩屋にお隠れになったとき、無双の神力で岩戸を開いた天手力雄命が御祭神。片道2kmの参道の先、岩壁に沿うように社殿が建っています。

霊山・戸隠山の麓に創建され、二千年余りの歴史を刻む戸隠神社。奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社で成り立ちます。「天岩戸神話」ゆかりの神々や地主神をお祀りしています。  
\*天岩戸神話とは…神代の昔、天照大神が岩屋にお隠れになり世界が暗闇に包まれた際、神々が知恵を出し合い岩戸を開いて再び光を取り戻したと伝わる

戸隠神社社務所  
TEL.026-254-2001



## 中社

岩戸を開く手立てを考案した知恵の神様・天八意思兼命が御祭神。高さ11mの大鳥居が出迎え、境内には御神木と樹齢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、五社の中で最も古い江戸末期の建築。中社御祭神の御子神様・天表春命が祀られ、女性や子どもの守り神として尊崇されています。



## 九頭龍社

水を司る地主神・九頭龍大神を祀り、五社の中で最古の歴史を持っています。古来より雨乞いの神・虫菌の神・結びの神として特別な信仰を集めています。



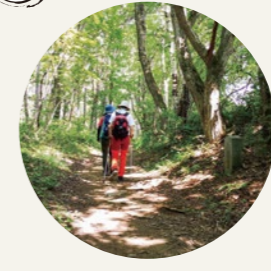
## 火之御子社

天照大神にお出まじいただくため、岩屋の前で舞を踊った女神・天鈿女命が御祭神。境内には樹齢500年を超える二本杉があり、夫婦杉とも呼ばれています。

## 文化庁選定

### 重要伝統的建造物群保存地区

中社・宝光社エリアのほとんどが国の「重要伝統的建造物群保存地区」として選定。それぞれのお社を中心とした江戸時代の町割りが見られ、宿坊が軒を連ねます。



### とがくしみち 歴史の道百選「戸隠道」

平安時代、霊山・戸隠山を信仰して多くの修験者が足を運んだといわれます。修験者たちが切り開いた「戸隠道」は、後に善光寺から戸隠神社への参詣道として広く使われるようになりました。いまでも名所・旧跡が多く残っています。



# 自然

Nature

## 戸隠連峰の麓に広がる 表情豊かな自然

戸隠高原は標高1,000~1,200mの「妙高戸隠連山国立公園」内に位置する自然豊かな地。シンボルの霊山・戸隠山は登山上級者向けの急峻な山容である一方、エリア内には初級者向けの飯縄山もそびえています。

山々の裾野に生息する高山植物や野鳥、蝶を観察したり、信仰の道「戸隠古道」を歩いて歴史を堪能したり、レンタサイクルで高原の風を感じたりと、さまざまなアプローチで自然を楽しめます。

E-BIKE



### サイクリング

電動アシスト付きスポーツ自転車「E-BIKE(イーバイク)」をレンタルしています。長距離でも快適に移動でき、戸隠神社五社巡りや戸隠名物のそば店巡りに最適。中心部から歩くには少し距離のある絶景スポット・鏡池を訪れるにも便利です。さわやかな高原サイクリングで軽やかな旅を。

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

\*予約推奨／冬季休業



### 鏡池

戸隠連峰を鏡のように映し出す鏡池。残雪の山々を望む春、新緑の夏、紅葉の秋、雪が積もれば湖上を歩ける冬と四季折々の姿が楽しめます。



### 戸隠森林植物園

国内有数の野鳥の宝庫として知られ、さまざまな山野草が生息しています。園内には遊歩道あり。



### 戸隠古道

### 戸隠キャンプ場

標高1,200mにある国内屈指の広大なオートキャンプ場。区画サイトやログキャビン、コテージなどの施設はもちろん、レンタルも充実。初心者でも安心してキャンプが楽しめます。

TEL.026-254-3581



キャンプ場HP



### 戸隠牧場

戸隠キャンプ場に隣接する牧場。牛や馬が放牧されていて、のどかな光景が広がります。ヤギやウサギなどがいるふれあい動物広場もあり、お子様から大人まで楽しめます。

料金：小学生以上300円／未就学児無料  
TEL.026-254-3074



### 戸隠古道トレッキング

詳細はHPから



善光寺から戸隠神社奥社まで続く祈りの道「戸隠古道」。修験者も歩いたといわれ、沿道には名所・旧跡がいまも残っています。のどかな里山に差す光を浴びて神域の凜とした空気の中を歩けば、新しい発見があるはず。約25kmを踏破するイベント「戸隠古道大ウォーク」を年に一度開催。



### 戸隠登山ガイド組合

戸隠登山ガイド協会は安全を最優先に、豊富なコースで戸隠の自然や歴史を案内します。全員が長野県公認のガイドで、神社巡りから登山まで幅広いサービスを提供しています。

### 登山

戸隠山や日本百名山の高妻山など戸隠連峰はスリルと絶景が魅力。日帰り登山といえど難所の鎖場も多く、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



飯縄山登山は初心者にも楽しめます。



コース例  
戸隠神社五社巡りコース  
ガイド料金：18,000円 / ガイド1名  
案内時間：約6時間(実歩約5時間)  
総行程：約8km



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



秋の新そばの入荷を知らせる  
鼓形の竹細工・そば玉



## 戸隠そば

戸隠そばの歴史は平安時代、修験者の携帯食としてソバが珍重されたことに始まります。江戸時代には麵状の「蕎麦切」がハレの日のもてなし食として供されるようになりました。朝晩の寒暖差によって風味豊かに育ったそばを、5ないし6束の「ぼっち盛り」にするのが特徴です。

戸隠の清く冷たい水でめた逸品をご堪能ください。

### 戸隠そば祭り

50年以上続く戸隠・晩秋の風物詩。職人自らの手で育て収穫した新ソバを丁寧に石臼挽きし打ち上げ、戸隠の大神様に献納。実りへの感謝と一年間の商売繁盛を願います。

開催期間：10月下旬～11月(予定)

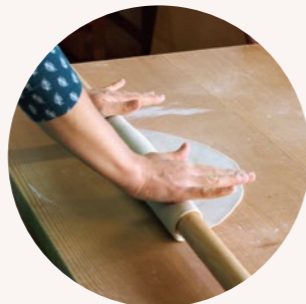
### 戸隠そば博物館とんくるりん

そば打ち体験場・食事処・土産処・そばミュージアムを備える複合施設。屋外ではボウリングやトランポリンで遊べます。

戸隠そばミュージアム  
TEL.026-254-3773

料金：大人200円 / 中学生以下150円  
未就学児無料

営業期間：4月6日～11月下旬 10:00～16:00  
(水曜定休・6・9月は火・水曜定休)



### そば打ち体験

ここでしか体験できない、そば打ち技法「一本棒丸延し」を職人が丁寧に伝授。戸隠産そば粉使用、辛味大根付き。打ち立てのそばが味わえます。

料金：2人前4,500円  
4人前7,000円

\*ご予約優先  
\*1名様から体験可能



詳細はHPから

## 戸隠竹細工

江戸時代から受け継がれる伝統工芸・戸隠竹細工。地元で自生する根竹がり竹を山から伐り出し、割って、編むという全行程を職人が一貫して行います。水に強く、丈夫な竹細工は手入れをすれば長く愛用いただけます。一輪挿しなどの竹細工制作体験も好評です。職人直伝で、初心者でも楽しく伝統に触れることができます。



### 竹細工体験

一輪挿しや目かご、そばざる作りが体験可能です。制作品によって所要時間は2時間から一日、体験料は1,500円から10,000円。要予約。

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。ほかにも今もいる動物の標本もあり、ユニークな職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。



TEL.026-252-2228

料金：一般200円 / 高校生100円  
小中学生50円 / 未就学児無料  
営業時間：9:00～16:30  
休業日：月曜日・祝日の翌平日・年末年始



詳細は  
博物館HPから

# 施設 | 宿泊

Accommodations  
& Facilities information



## 鏡池どんぐりハウス

鏡池の畔にあるログハウス調のカフェ&ギャラリー。そば粉100%で作るガレットの他、ケーキやコーヒー、ワインなどが楽しめます。高原の湖畔で贅沢な時間を。クラフト品や山・鳥グッズなどの販売あり。

TEL.026-254-3719

営業期間：4月19日～11月下旬  
9:00～16:30  
(水曜定休・6・9月は水・木曜定休)



詳細はHPから



### 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

戸隠神社の神主が営む宿坊。神聖な空気の中、伝統的な家屋で過ごす特別な時間。地物のコースや精進料理が味わえるのも魅力です。朝拝に参列できる宿も。



### 戸隠神告げ温泉

中社エリアにある日帰り入浴施設。散策やキャンプ・スキー後のひと風呂もよし、ゆっくり癒されるもよし。地元野菜などのお土産販売も。

TEL.026-254-1126



## 戸隠ユニバーサルツーリズム

誰もが安心して楽しめる旅行の実現を目指し、戸隠観光情報センター内に「ユニバーサルツーリズムデスク」を開設。専任のコンシェルジュが「やりたい」を叶える旅と一緒に考えます。砂利道や山道もスイスイのアウトドア用車椅子や車椅子補助装置、着座式のデュアルスキーなどのレンタルも受付中。



詳細はこちら

戸隠ユニバーサルツーリズム  
https://togakushi-21.jp/universal/