

戸隠・飯綱高原で E-BIKEに乗ろう！

標高1,000m以上に位置する長野県北部の戸隠・飯綱高原エリア。豊かな自然環境が広がり、山岳信仰の聖地として栄えた歴史と文化が息づいています。

絶景・レジャースポットも充実しており夏でも高原の爽やかな風のなかで思いっきり遊ぶことができます。

スポーツタイプの電動自転車・E-BIKE（イーバイク）なら、登り坂なども力強くアシストしてくれ、初心者の方でも長距離移動が可能です。戸隠エリアと飯綱高原エリアを行き来するのにもぴったり！



戸隠でのレンタル

【貸出場所】 戸隠観光情報センター
戸隠キャンプ場

※そば博物館とんくるりんから乗り出し希望の場合は、戸隠観光情報センターにお問い合わせください（繁忙期など対応できない場合がございます）

【料 金】 3時間以内（半日）—— 3,000 円
1 日 —— 5,000 円

【貸出時間】 9:00～16:00

【予 約】 予約推奨（空きがあれば当日でも貸出可能です）
※戸隠観光情報センターは電話予約、戸隠キャンプ場は公式 HP から
※車体サイズの関係で身長 150cm 以上推奨です

飯綱高原でのレンタル

【貸出場所】 飯綱高原オトナリハウス
（飯綱高原観光協会）

【料 金】 半日 大人 —— 2,000 円
中学生以下 —— 1,500 円
1 日 大人 —— 3,400 円
中学生以下 —— 2,600 円

【貸出時間】 9:00～16:00

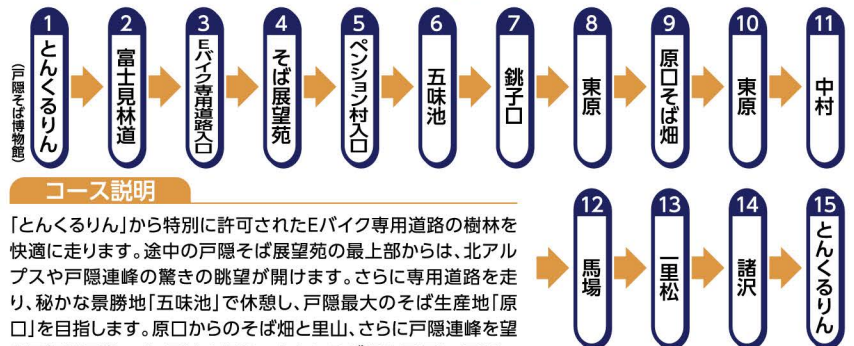
【予 約】 予約推奨（空きがあれば当日でも貸出可能です）
※車体サイズの関係で身長 150cm 以上推奨です

戸隠・飯綱サイクリング
くわしくはこちらから！



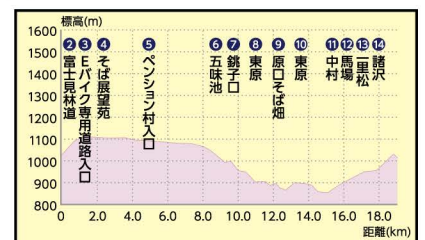
中級 戸隠飯綱 里山とそば畑満喫コースB

所要時間
3時間30分



コース説明

「とんくるりん」から特別に許可されたEバイク専用道路の樹林を快適に走ります。途中の戸隠そば展望苑の最上部からは、北アルプスや戸隠連峰の驚きの眺望が開けます。さらに専用道路を走り、秘かな景勝地「五味池」で休憩し、戸隠最大のそば生産地「原口」を目指します。原口からのそば畑と里山、さらに戸隠連峰を望む景観は圧巻です。見渡す限りの広大なそば畑を周回し、戸隠の農村風景を楽しみながら「中村」から県道を走り「とんくるりん」に戻ります。コース終盤は、上り坂になりますので体力の温存を。



戸隠飯綱 里山とそば畑満喫コースB コース情報

総距離	19.0km
標高差	260m
体力度	★★☆



スマホで
ルートナビ
できます

戸隠・飯綱高原の 環境のための取り組み



戸隠・飯綱高原では、豊かな自然環境を守り続けていくために、様々な取り組みを行っています。このページでは、そんな未来につなぐ取り組みをいくつかご紹介します。環境について考えるきっかけになれば嬉しいです。

戸隠神社 奥社杉並木の保全

戸隠神社奥社の「杉並木」は、参道の中ほどにある「随神門」から約 500 メートルに渡って 200 本以上のスギの巨木が続く、戸隠を象徴するスポットです。これは江戸時代前期から人の手によって整備されたもので、杉並木含め「奥社の杜（もり）」は、昭和 48 年に長野県天然記念物に指定されました。また、修験道の時代の遺構等も発見され、県の史跡（同 54 年指定）となっています。この杜を後世につないでいこうと『戸隠奥社の杜財団』が設立され、自然環境・文化財の調査・研究、保存と活用の事業を進めています。

一言メッセージ

この杜を後世に伝えていくため、息の長いご支援が必要です。少しでも多くのご賛同のご寄附をいただけますと幸いです。よろしくお願い申し上げます。



【お問い合わせ】
奥社の杜財団
(026-405-9910)

飯縄山携帯トイレブースの設置

飯縄山では自然環境保護のため、山頂付近に携帯トイレブースを設置し、携帯トイレの普及活動をしています。使用済みの携帯トイレは回収BOXで回収しています。

大谷地湿原の湿原植生の保全

飯綱高原に春を告げるミズバショウやリュウキンカ、ニリンソウが咲きほこり、30 分ほどで散策できる大谷地湿原では、キショウブなどの外来植物やヨシの繁殖がみられ乾燥化が懸念されています。その対策として毎年ヨシの刈取りを行い、その美しい景観を守っています。

一言メッセージ

携帯トイレは飯綱高原観光協会などで販売しています。飯綱高原の自然をいつまでも残すために皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



【お問い合わせ】
飯綱高原観光協会
(026-239-3185)

鏡池の水草取り

戸隠屈指の景勝地・鏡池で水草の繁殖が進んでおり、美しい景観を守るために地域住民や長野市、観光協会などが除去作業を行っています。現在、一般の方も参加できるイベントの開催も計画中です。



戸隠キャンプ場の取り組み

■ゴミ袋の指定

お客様に指定のゴミ袋を利用いただき、ゴミの排出量を減らす活動をしています。また、野生動物がゴミを荒らさないよう捨てられる時間も制限しています。

■外来種駆除

セイヨウカラシナの駆除活動を積極的に行なっています。また、外来種駆除活動や遊歩道整備等をツアー化して一般のお客様にも参加いただく活動も実施しております。

戸隠スキー場でもさまざまな取り組みを行っています。詳しくはこちら ▶▶



nagano forest villageの取り組み

■県内の木材を使用した木造建築

環境に配慮した半屋外アクティビティ環境、地熱を活用した空調管理を整えています。

■間伐材の有効活用、ゴミの持ち帰り

キャンプ場内で出た間伐材を、薪や焚き付けに有効活用しています。また、お客様にゴミを持ち帰ってもらうことで、場内への動物の侵入をできるだけ減らしています。

■環境美化

場内の整備、また大座法師池では水草の撤去をし、景観の保全に努めています。

