

対象の体験コンテンツ

戸隠



① E-BIKE レンタル

電動アシスト付きスポーツバイクに乗って出かけましょう！登り坂もラクラク、高原の風を楽しめます。

※ 詳細はE-bike 紹介ページ
※ E-bike レンタルは戸隠キャンプ場も対象



② 戸隠古道拓本集印帳

「戸隠古道」沿いにある石柱の印を集めることができます。戸隠を歩き回って集めてみましょう！

● 戸隠観光情報センターでの購入でスタンプを付与

【料金】550円 ※コピー別売



③ アウトドア用車いすレンタル

参道の砂利道や牧場の草原など未舗装路がらくらく進める車椅子を使ってみんなで一緒にお出かけ！

【料金】アウトドア用車椅子：5,000円/1日
ほか補助具等のレンタルもあります



④ 旬ウォーク・ガイドウォーク

戸隠観光協会ガイド組合が開催する「歩いて楽しむ」をテーマにしたガイドツアーです。

● 戸隠観光協会主催のツアー参加でスタンプ付与

※ 申込はECサイト「戸隠おでかけストア」から

販売・受付 戸隠観光情報センター ————— A



⑤ 戸隠そば打ち体験

指導員の丁寧な解説で戸隠独自の技法「一本棒丸延し」を体験。あなただけのそばを打ってみませんか？

【受付時間】10:00～14:00 ※予約優先 【所要時間】2時間（体験1時間＋お食事1時間）【料金】お一人様 3,000円～



⑥ 絵付け体験 -My そばは描口作り-

素焼きのそば猪口に自由に絵柄を入れて、オリジナルそば猪口を作ります。焼き上げた後は郵送でお届け。

【受付時間】10:00～14:00 ※所要時間 約1時間※絵付け後に焼き上げ、1ヶ月程度で完成【料金】1個 2,500円 ※完成品送料 1～4個/1箱：980円



⑦ 手作りそば団子体験

戸隠のお蕎麦屋さん定番の「そば団子」。出来立てほくほくのお団子を2種類の味でどうぞ。

【開催】土日を中心に不定期開催 ※要予約 【所要時間】30分
【料金】1セット（そば団子約5～6個）1,100円

会場 戸隠そば博物館とんくるりん ————— B



⑧ 仕掛け満載 忍者からくり屋敷

屋敷からの脱出をめざそう！資料館やカフェも併設しており、大人も子どもも楽しめます。

● 入館料をお支払いの方にスタンプを付与

【入館料】大人 700円、小人 500円（小中学生）、幼児 200円（4才～小学生未満）

会場 戸隠民俗館 ————— C



⑨ キャンプ 利用

標高 1,200m の圧倒的な絶景と開放感！様々なシチュエーションが楽しめ、観光の拠点としても◎

【営業時間】日帰り利用受付：9:30～16:00（デイキャンプ）
※日帰り利用は 16:30 まで【定休日】期間中無休（悪天候等による休業あり）※詳細は公式HPをご確認ください



⑩ 昆虫採集&標本作り教室

毎年好評の体験教室。戸隠の大自然の中、昆虫を捕まえて標本を作りましょう。

【日時】8/1・2・4～9・11～16（10:30～12:30）

【所要時間】2時間【料金】3,500円

【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑪ 昆虫夜間燈火観察

夜間に光に集まってくる昆虫を観察します。珍しい昆虫と出会えるかもしれません。

【日時】8/1・8・12・15（19:30～21:00）

【所要時間】1.5時間【料金】1,500円

【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑫ 魚のつかみ取り

子どもたちに大人気の夏イベント！取った魚はその場で捌いて、焼き魚にして食べられます。

【開催日時】8/1・8・15（受付時間 15:00～15:30）

【所要時間】1～1.5時間【料金】1,300円

【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑬ 星空観察会

夏の夜空に輝く星を、星が大好きな先生と一緒に観察してみましょう。

【開催日時】8月～10月末【所要時間】1時間

【料金】大人1,500円・高校生以下 500円・幼児無料（予定）

【対象年齢】大人可（小学生以下は保護者同伴）

会場 戸隠キャンプ場 ————— D



⑭ 鏡池でバーベキュー

屋根付き BBQ 棟を1日貸切！家族やお友達と好きな食材を持ち込んで、鏡池の畔で BBQ を楽しもう。

【利用時間】10:00～16:00 ※要予約【料金】1棟 2,000円/日
※ BBQ 用品レンタル（網・鉄板など）、販売（木炭など）あり



⑮ 木の実で遊ぼう～クラフト体験～

どんぐりや松ぼっくりなどの木の実を使ってオブジェ作り体験。お子様の創造力を養えます。

【開催日時】8/8～15（10:00～15:00）【所要時間】30分

【料金】500円【対象年齢】中学生以下



⑯ バードコール作り体験

手作りのバードコールを作って、森へ野鳥を探しに行きましょう！

【開催日時】8/8～15（10:00～15:00）【所要時間】30分

【所要時間】30分【料金】1,000円

【対象年齢】中学生以下（小学生低学年以下は保護者同伴）



⑰ 鏡池どんぐりマルシェ

鏡池の畔でクラフトマルシェを開催！クラフト雑貨のほか手作りジャムや焼き菓子、たこ焼きなどが出店。

● どんぐりハウス本部ブースにてスタンプ押印

【開催日時】10/31～11/1（10:00～16:00）

会場 鏡池どんぐりハウス ————— E



⑱ 戸隠地質化石博物館

化石を通して海だった長野を実感できます。触れる動植物の資料も人気です。ワークショップも毎日開催。

【定休日】月曜日（祝日は開館）【開館時間】9:00～16:30

【所要時間】30分以上【入館料】一般 200円、高校生 100円、

小中学生 50円（土曜日はウェルカムデー：小中学生無料）

会場 戸隠地質化石博物館 ————— F



19 ポニーの乗馬体験

戸隠牧場でポニーに乗馬して、戸隠の爽やかな風を感じてみましょう。

【開催日時】8/1～10/12の土日祝・連休期間(午前・午後の2部制…10:30～11:30・13:30～14:30)【所要時間】1時間【料金】2,000円【対象年齢】中学生以下(要保護者同伴)※要予約



20 クラフト体験

牧場でクラフト体験です。ドングリや松ぼっくりを使ってオリジナルクラフトを制作します。

【開催日時】9～10月の土日開催(営業時間内9:30～15:30)【所要時間】30分～1時間【料金】500円(予定)【対象年齢】大人可(小学生以下は保護者同伴)

会場 戸隠牧場

D



21 自然観察会

花や鳥などの生きものを観察しながら、戸隠高原の豊かな自然を体感できる自然観察会です。魅力ある自然の森に一步踏み入れてみてはいかがでしょうか。

【定例自然観察会】毎週日曜日、所要時間2時間、参加料：大人500円・小中学生300円【夏休み親子自然観察会】8/1・8(2時間)、参加料：無料【ネイチャーウォーク】9/12・10/27(5時間)、参加料：大人1,000円・小中学生500円【バードウォッチング】10/17(3時間)、参加料：大人500円・小中学生300円※夏休み親子自然観察会のみ要予約

会場 戸隠森林植物園

G

対象の体験コンテンツ

飯綱高原



22 E-BIKE レンタル

電動アシスト付き自転車で飯綱高原の自然を満喫!

※ 詳細は E-bike 紹介ページ



23 笹だけ刈り

高山植物を傷つけない、笹だけを鎌などで刈るボランティア作業を常時受付。30分以上作業されたグループに飯綱山ピンパッチを1つプレゼント!

●作業風景の写真等をご提示でスタンプ付与【受付日時】毎日9:00～16:00(8/1～16を除く)【対象の場所】飯綱山南登山道【持ち物】鎌、ハサミなど

受付 飯綱高原オトナリハウス

H



24 手ぶらBBQ

用意・片付け不要!ただお腹を空かせて来ればOK!高原野菜とボリュームたっぷりお肉をお楽しみください。

【利用日時】毎日【所要時間】2時間程度【料金】1名3,300円 ※要予約



25 日帰り入浴

澄んだ日光や木漏れ日が湯に溶け込むように調和する森林展望大浴場で、至福のひと時を。サウナもあります。

【利用日時】毎日11:00～20:00【料金】大人800円、小学生500円、3歳以上300円、3歳未満100円

会場 アソビーバナガノパーク

I



26 陶芸体験

お茶碗、マグカップ、お皿、時計など…陶芸でいろいろなものが作れます。

【開催日時】毎日(空いていれば予約なしで体験可)10:00～13:00・15:00～【所要時間】1～2時間【料金】1名3,000～3,800円【対象年齢】3歳以上

会場 陶工房楽 RAKU

J



27 キャンプ利用

大座法師池を見渡すデッキサイトや、水辺のフリースایت、ご家族でも安心のログキャビンなどをご用意!

【営業時間】チェックイン13:00～17:00 チェックアウト11:00(受付時間9:00～17:00)【定休日】期間中無休※詳細は公式HPをご確認ください



28 屋外バー営業

飯綱高原のお客様は、夜の高原の風を感じながら、お酒やオリジナルドリンクをお楽しみいただけます。

【開催時期】7月下旬～8月の夜間【所要時間】1～2時間【料金】オーダー制 ※事前席予約可、雨天中止【対象】キャンプ宿泊者、近隣施設宿泊者対象



29 手ぶらでピクニック

季節ごとの気候を楽しみながら、手ぶらでピクニック体験をお楽しみいただけます。

【開催時期】9月下旬～10月【所要時間】1～2時間程度【料金】2,800円程度 ※要予約



30 星空教室

標高1000mを超える飯綱高原で市街地では見られないような満点の星空を見てみませんか?

【所要時間】1時間程度【料金】1,000円程度※雨天時は室内開催に変更予定 ※要予約



31 SUP体験

大座法師池でSUP体験!初めての方も安心してお楽しみいただけます。

【開催時期】7月下旬～8月【所要時間】約1時間【料金】3,500円予定 ※荒天中止 ※要予約



32 ペダルボート

最大4名まで利用いただけます。池の上は解放感抜群!

【利用日時】毎日※荒天中止【所要時間】30分【料金】2,000円【会場】大座法師池



33 フォレストアドベンチャー

大人まで楽しめる屋外アクティビティ。飯綱山をバックに大座法師池の上空を滑空する150mのジップスライダーがおすすめ!

【利用日時】毎日※荒天中止【所要時間】約2時間【料金】キノビーコース3,200円、アドベンチャーコース4,200円 ※要予約



34 フォレストマーケット

子どもから大人まで楽しめる小さなマーケット。各月10店舗ほどの選りすぐりの出店やワークショップがあります。

【開催日】10/12【所要時間】1～2時間程度 ※荒天屋内

会場 nagano forest village

K

各会場のお問い合わせ

〒 住所 ☎ 電話番号 休 スタンプラリー期間中の定休日 時 施設の営業時間

A 戸隠観光情報センター

〒 長野市戸隠 3517
☎ 026-254-2888
休 期間中無休
時 9:00～17:00



B 戸隠そば博物館とんくるりん

〒 長野市戸隠 3018
☎ 026-254-3773
休 水曜日(9月は火・水曜日)
時 10:00～16:00
※体験受付時間 10:00～14:00



C 戸隠民俗館

〒 長野市戸隠 3688-12
☎ 026-254-2395
休 水曜日
時 9:00～17:00
※最終入館受付 16:30



D 戸隠キャンプ場・戸隠牧場

〒 長野市戸隠 3694
☎ 026-254-3581
休 期間中無休
時 9:00～17:00
※ウエルカムハウス
(キャンプ受付・牧場受付・総合案内)



E 鏡池どんぐりハウス

〒 長野市戸隠 2039-10
☎ 026-254-3719
休 水曜日(9月は水・木曜日)
時 9:00～16:30
(L.O.16:00)
※BBQ施設 10:00～16:00



F 戸隠地質化石博物館

〒 長野市戸隠栃原 3400
☎ 026-252-2228
休 月曜日 祝日の翌平日
時 9:00～16:30



G 戸隠森林植物園

〒 長野市戸隠 3510-35
☎ 026-254-2200
(森のまなびや)
080-5141-9924
(ボランティアの会)
休 期間中無休
時 9:30～16:30 (森のまなびや)



H 飯綱高原オトナリハウス

(飯綱高原観光協会)

〒 長野市上ヶ屋 2471
☎ 026-239-3185
休 期間中無休
時 9:00～16:00



I アソビーバナガノパーク

〒 長野市上ヶ屋 2471-79
☎ 026-239-2522
休 不定休
時 9:00～20:00
※受付は 19:30 まで



J 陶芸楽 RAKU

〒 長野市上ヶ屋 2471-2510
☎ 080-8001-9090
休 月曜日・火曜日
時 10:00～18:00



K nagano forest village

〒 長野市上ヶ屋 2471-608
☎ 026-239-3272
休 期間中無休
時 受付 9:00～17:00



戸隠・飯綱高原は紅葉もおすすめ!

鏡池 (戸隠)



大座法師池 (飯綱高原)



見頃: 10月中旬～下旬
※鏡池は紅葉期は周辺道路が
一方通行規制となります

見頃: 10月中旬～11月初旬

「観光特急戸隠線」を どうぞご利用ください!

長野駅から飯綱高原・戸隠エリアへのアクセスは、「観光特急戸隠線」(アルピコ交通)が便利です。※予約制
【運行】2026年4月1日～12月4日(予定)



…「観光特急戸隠線」の乗降バス停