

志賀高原

SHIGA KOGEN

湯田中渋温泉郷

YUDANAKA & SHIBU ONSEN RESORT

北志賀高原

KITA-SHIGA KOGEN



Wonder Nature



凜として、透き通った冬の空気を感じながら
柔らかい雪を踏みしめていく。
すべての音が白銀に吸い込まれていき
過ぎ行く時間さえ忘れてしまう。
まだまだ、もう少し。
きらきらと霧氷が輝く林を抜けると
極上の感動が待っていた。

この時^と間^きを迎えるために。

Wonder Nature
SHIGA KOGEN



横手山頂より笠ヶ岳を望む（志賀高原）



さくりさくりと雪の山道を歩む。
目指すは、温かい湯にのんびりと浸かる
世界で唯一の温泉に入る猿たち。
さまざまな国の、さまざまな人がこの猿たちに会いにくる。
猿たちのあるがままの姿を見ていると
もっと肩の力を抜いて生きてもいいのかな、って。
誰もがそんな思いを感じられる、特別な場所がここにある。

いのち
その生命から学ぶ。

Wonder Nature
YUDANAKA & SHIBU ONSEN RESORT



雪山の澄んだ空気に

語らう言葉も、楽しい声も吸い込まれていく。

冷たいけど、温かい空気。

ずっと続いて欲しいこの瞬間^{とき}を噛みしめながら

時間^{とき}を忘れて

自分たちだけの賑やかな、そして静けさに満ちたひとときを過ごそう。

その瞬間^{とき}を共に過ごそう。

Wonder Nature
KITA-SHIGA KOGEN





竜王スキーパーク（北志賀高原）

Ski and スキー& Snowboard スノーボード



志賀高原には18のスキー場、北志賀高原には4のスキー場と、町内には22のバリエーション豊かなスキー場が。例年11月から5月まで、極上のパウダースノーと多彩なコースがロングシーズン楽しめる。
行きつけのスキー場があるのも、カッコいい。



Snow Activities

雪の楽しみ方いろいろ

スキーもボードも
いらない楽しみ方



キッズパーク

パウダースノーの雪遊び空間がいっぱい。
誰もが子どもになって楽しめます！



ソリ

キッズたちも大満足。
パウダースノーを駆け抜けよう！

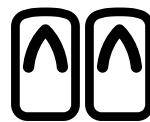


スノーシュー

大雪原を自分の足で
踏み進めていく。
音のない静けさに癒される。



ONSEN



温泉

豊富な湯量を誇る県内屈指の温泉地、山ノ内町。
各エリアに点在する効能豊かな天然温泉が、心も体もしっかりと癒してくれる。
お気に入りを探すのもこの地ならではの楽しみ方だ。

湯田中渋温泉郷

開湯は1300年以上前という由緒正しき九つの温泉郷。多くの文人墨客に愛され、伝統と歴史に裏付けられた、長野県を代表する温泉地である。



志賀高原

数々の山々がそびえる志賀高原一帯は、170年前の江戸時代から湯量豊富な温泉地として知られる。



- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| たかまがはら温泉 | 発哺温泉 | 志賀山温泉 | 幕岩温泉 |
| 木戸池温泉 | 熊の湯温泉 | 熊の湯ほたる温泉 | 石の湯温泉 |



北志賀高原

町内を見渡す眺望バツグンの露天風呂など個性豊かな温泉。すべて日帰り入浴可。

- | | |
|-------|-------|
| よませ温泉 | 北志賀温泉 |
|-------|-------|



SNOW MONKEY

地獄谷野猿公苑

世界で唯一、温泉に入る野生の猿として一躍有名となった地獄谷野猿公苑。気持ちよさそうに湯に浸かる様は、なんとも心ほぐれる風景。春には赤ちゃん猿が誕生し、ここでしか出会えない愛くるしさに悶絶しよう。

DATA

- 〈時間〉(夏期) 8:30~17:00
(冬期) 9:00~16:00
- 〈休〉年中無休
- 〈料金〉大人(18歳以上) 800円
小人(6歳以上) 400円
- 〈問い合わせ〉(株)地獄谷野猿公苑
0269-33-4379



Trekking, Climbing and Hiking

トレッキング 登山&ハイキング



標高400mから標高2300mの高低差がある山ノ内町。その高低差を活かしてグリーンシーズンには様々なアクティビティ体験ができる。志賀高原ユネスコエコパークの大自然を巡る登山や遊歩道のトレッキング、石仏の佇む旧街道まで、あなたの好みが見つかる。



谷を渡って山の駅と中央エリアを結ぶ志賀高原リゾート Gondola 運行中!

Colors of Spring

桜の名所

樹齢推定850年を誇る宇木のエドヒガンの桜をはじめ、堂々とした佇まいの一本桜が多い山ノ内町。春が短い信州において、桜を堪能するのは贅沢な旅の証。年月が織り成す庄巻の美しさを堪能したい。

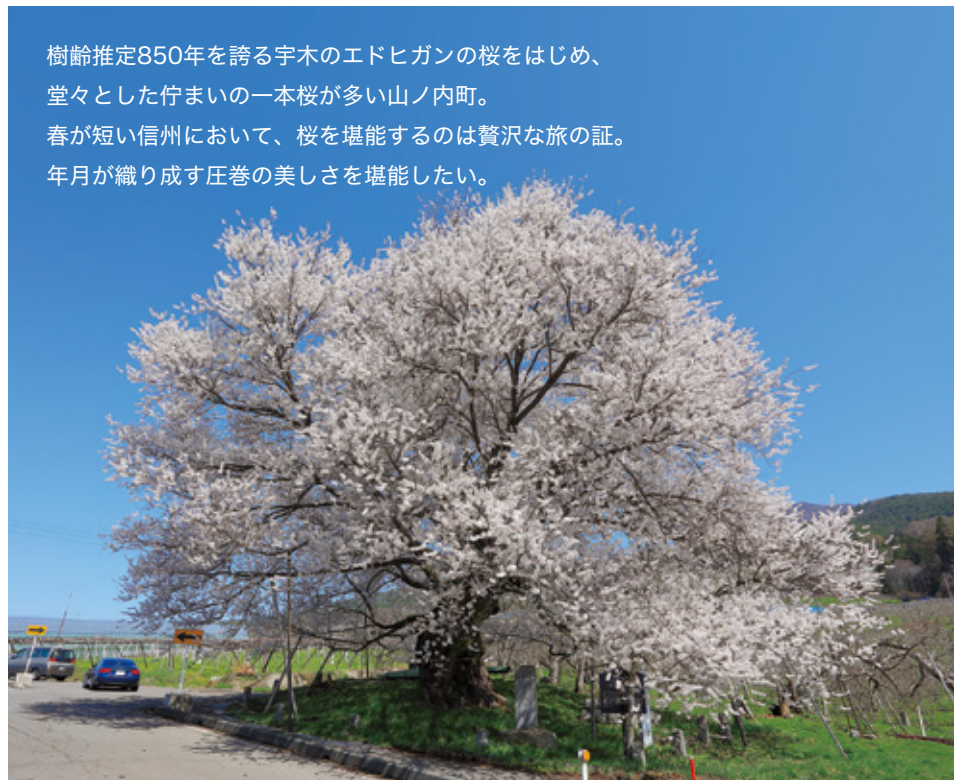
隆谷寺のしだれ桜

大久保のしだれ桜



大日庵の源平しだれ桜

宇木区民会館前のしだれ桜



宇木の千歳桜

Sea of 雲海 Clouds

海のない町に突如現れる雲の海。

果てしなくどこまでも続いて行くような、
この世の様とは思えない絶景が広がる。

動く歩道で
空中散歩！

横手山（志賀高原）

標高2,307mを誇る横手山。

動く歩道「スカイレーター」とサマーリフトを乗り継ぐと、だれでも山頂に立つことができる。信州のサンセットポイント100選にも選ばれた景色は、言葉がでないほどの美しさ。



竜王山（北志賀高原）

標高1770m、世界最大級の「竜王ロープウェイ」に乗って、たどり着くのは幻想的な雲の上の空間。急斜面に建てられた雲の上のテラスからは、長野市、中野市、飯山市などを一望できる。

標高2000m級の山々に囲まれている山ノ内町は、約1900mの標高差があるため、9月下旬から11月中旬までの長期間に亘り目にも鮮やかな色の移り変わりが楽しめる。秋を迎え高くなった薄い青空と山に広がる色とりどりの大パノラマは、何度足を運んでも五感を喜ばせられる。



そば畑（北志賀高原）

須賀川地区では秋になると白い小さな花をつけるそばの花が咲き乱れる。この地の名産「須賀川そば」を味わう前に広大なそば畑を一度見ておきたい。

Autumn 紅葉 Colors





GOURMET

温泉まんじゅう

温泉郷に点在する菓子店がそれぞれに工夫をこらした味わい。温泉めぐりをしながら、それぞれまんじゅうを食べ比べるのもまた一興。



須賀川そば

つなぎに「オヤマボクチ」の繊維を使った須賀川地区（北志賀高原）の伝統的な手打ちそば。つや、のどごし、歯ごたえの良さに驚愕。道の駅でも食べることができます。



林檎100サイダー

地元産 100%りんごジュースに炭酸を加えた濃厚ドリンク。リンゴの爽やかな甘さを楽しめます。



おやき

味付けした野菜や山菜を、小麦粉や蕎麦粉の皮で包んで焼いた郷土料理。昔は家庭の囲炉裏端で焼かれ、主食やおやつとして親しまれてきた信州のソウルフードです。

ホトリんごジュース 「ノフトマル」

地元の方言で、「温まる」を「のふとまる」ということから名付けた果汁 100%のホトリんごジュース。芯から温くなる一杯をぜひ。



町民食「サバタケ®」

山ノ内町民なら知らない人はいない、「根曲がり竹とさば缶のたけのこ汁」（数量限定）。志賀高原産の根曲がり竹を使い、これぞ地域食と言わんばかりの、他ではお目にかかれない一品です。



マグネットもあるよ



〈道の駅 北信州やまのうち〉

国道292号沿い、緑のトンがり屋根が目印。山ノ内町の野菜や果物、加工品などの販売や、観光・交通の案内など、現地の情報はここで手に入れよう。



DATA

〈営業時間〉 売店 ▶ 8:30~18:00
食堂 ▶ 11:00~15:00 (ラストオーダー)
農産物直売所 ▶ 8:30~16:00 ※冬期は変更あり
よってかっしやい屋 ▶ 10:00~16:00 ※冬期休業
〈定休日〉 無休 ※臨時休業あり
〈問い合わせ〉 0269-31-1008

地酒・クラフトビール

創業 200 年の蔵元が作るキレのある日本酒と、酵母が生きている新鮮なクラフトビール。その日その時の気分で自分に合った味を見つけて楽しもう。



雪まくら蕎麦 3兄弟

雪深い須賀川地区にある雪室「スノーバル」で熟成された町内産 100%の玄そばを使用し、蕎麦パスタ・地粉そば・細切りそばの3種類を“雪まくら蕎麦3兄弟”として発売中。それぞれ違った楽しみ方ができます。



ブランド米
「雪白舞® (ゆきしろまい)」

美味しいお米をさらに厳選。それは、町が誇るブランド米「雪白舞®」です。環境に優しい栽培管理を行い、食味値や味度値の基準をクリアしたお米だけが認定される、地元でしか味わえない貴重な味です。



SOUVENIR



山ノ内町のキャラクター

志賀高原の妖精「おこみん」を始め、山ノ内町には愛らしいキャラクターがたくさん。バッグやTシャツ、文房具などアイテムは様々。いつでも楽しい旅を思い出せるよう、お土産にぜひ。



伝統工芸品
「須賀川竹細工」「ろくろ細工」

根曲がり竹を手作業で編み上げて作る須賀川竹細工は、使いやすく丈夫で県の伝統的工芸品にも認定。ろくろ細工は、3年以上自然乾燥させた良質の木をろくろで挽き、木賊と糶で丁寧に磨き上げて作られる逸品。

だから旨い！ 清流育ち。

農産物PR山ノ内町オリジナルキャッチコピー

山ノ内町は、農林水産大臣から「SAVOR JAPAN (セイバージャパン=農泊 食文化海外発信地域)」に認定されています。山ノ内町で育まれた味わい深い食材を、ぜひご堪能ください。



りんご

昼夜の気温差が大きく、南西向き傾斜地で日没まで日があたるなどの最高の条件で栽培されています。長野県オリジナル品種の「シナノリップ」「シナノドルチェ」から「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」のりんご3兄弟®、「サンふじ」までたくさんの品種が味わえます。甘くて色つきも良い高品質なりんごです。

【収穫期】8月中旬～12月上旬



ぶどう

「シャインマスカット」や長野県で生まれた「クイーンルージュ®」など、種がなく皮ごと食べられる品種を中心に、たくさんの品種を味わうことができます。

【収穫期】9月上旬～11月中旬



もも

「白鳳」「あかつき」「川中島白桃」などの、みずみずしい桃。果肉は柔らかくて極上の甘味があります。

【収穫期】7月下旬～9月上旬



ブルーベリー

肉厚でとってもジューシー。生で味わえる甘酸っぱい夏の味覚。主にハイブッシュ系のブルーベリーが栽培され、何十種類もの品種があります。

【収穫期】7月上旬～7月下旬



さくらんぼ

有名デパートや市場へ出荷している農家のさくらんぼ狩りは大人気！初夏の味として好評を得ています。主要な品種は「佐藤錦」「高砂」「香夏錦」など。

【収穫期】6月中旬～7月上旬



プラム

「大石早生」から「秋姫」など、数種類のプラムが栽培され、完熟前はさわやかな甘酸っぱさと歯ごたえ、完熟後はジューシーな甘みが楽しめます。

【収穫期】7月上旬～9月下旬



きのこ

きのこは年間を通じて栽培され、美味しいだけでなく、血圧降下作用のあるGABAのほか、脂肪吸収抑制作用のある食物繊維の一種キノコトサンも豊富に含まれています。毎日食べて、生活習慣予防につなげていきましょう。

【収穫期】通年

ふるさと納税で山ノ内町の応援をお願いします

ポータルサイトから

ふるさとチョイス 楽天ふるさと納税

ふるなび JRE MALL

山ノ内町 ふるさと納税 検索

NEW! 旅先納税®



山ノ内町内の加盟店で使える電子商品券山ノ環(ヤマノギフト)がおトクです!

信州サーモン

トラウトをベースとした、信州独自の新品種の魚は、銀色の美しい身体と、サーモンのような紅色の美しい身が特徴。



信州牛

「りんご入り発酵飼料」と、フレッシュなりんごの相乗効果が牛たちの食欲を向上させ、脂がよくなった良質な牛肉となっています。



NEWS



山ノ内町公式YouTubeチャンネル 「Town of Yamanouchi 長野県山ノ内町 @yamanouchitown」更新中！



2023年8月に町観光大使に任命された、タイ・チェンマイを拠点に活動する女性アイドルグループ「CGM48」のメンバーが、山ノ内町を思う存分堪能している動画などがご覧いただけます。ぜひチェックしてみてください！



最新情報
発信中！

【公式】山ノ内まちづくり観光局



志賀高原ユネスコエコパークのホームページをご覧ください！

ユネスコエコパークの特徴や、自然の恵みを次世代へ繋ぐための取り組み、最新のトピックスなど、ユネスコエコパークの情報が満載です。



まちなかにFree Wi-Fiあります。

観光客の方々が無料でインターネットを利用できるようアクセスポイント「YAMANOUCHI_FREE_WiFi」を湯田中駅を起点に町内へ設置しています。

1回あたりの接続時間は60分間で、一日何度でも利用できます。観光情報やまち歩きのお供にぜひご利用ください。



← このエリアサインが
掲示してある周辺で
本Wi-Fiをご利用いただけます。
※ 利用スポットはP15のマップを
ご覧ください

《接続方法》

Step 1

お手持ちの端末から、山ノ内町公衆無線サービスのSSID「YAMANOUCHI_FREE_Wi-Fi」を選択します。

Step 2

「YAMANOUCHI_FREE_Wi-Fi」に接続すると、認証画面が表示されますので画面の指示に従って以下のいずれかの認証方式を選択し、利用者認証を行います。

Step 3

利用者認証が完了するとネット環境が利用可能となり、自動的に山ノ内まちづくり観光局HPが表示されます。

■ OPEN-ID 認証

認証に用いるSNSアカウントを選択し、ログインすることで利用ができます。(X, Facebook, Weibo, dアカウントのみ利用可能)

■ メールアドレス認証

利用しているメールアドレスを入力し、届いたメール内の利用開始URL(リンク)をクリックすることで利用が可能です。

EVENT

年間イベントガイド

4月

- ◆宇木古代桜まつり(上旬)
- ◆第20回 志賀草津高原ルート・雪の回廊ウォーキング(23日) 志賀高原
- ◆志賀草津高原ルート
除雪開通日(24日) 志賀高原



5月

- ◆渋温泉チャリティ万灯会(上旬) 湯田中波
- ◆JNCC第4戦ビッグバード高井富士(19日) 北志賀高原
- ◆渋温泉朧月夜の茶会(下旬) 湯田中波

6月

- ◆志賀高原ガイドトレッキングスタート(上旬) 志賀高原
- ◆渋温泉遊園地ホテル見学(中・下旬) 湯田中波

7月

- ◆小澤国際室内楽アカデミー奥志賀森の音楽会(28日) 志賀高原



8月

- ◆夏まつり 山ノ内どんどん(上旬) 湯田中波
- ◆志賀高原サマーコンサート 志賀高原
- ◆渋温泉夏祭りイベント(上・中旬) 湯田中波
- ◆渋温泉 民話発信(中旬) 湯田中波
- ◆第57回志賀高原大蛇祭り(下旬) 志賀高原



9月

- ◆志賀高原ヒルクライム(8日) 志賀高原
- ◆渋温泉秋の月見の茶会(下旬) 湯田中波



10月

- ◆第28回 コナリナフェスティバル(19日) 志賀高原
- ◆森林セラピーin 志賀高原
(中旬) 志賀高原



- ◆錦秋のクラフトフェアin 志賀高原(19・20日) 志賀高原
- ◆須賀川そば第19回法印さんと新そばまつり(下旬) 北志賀高原

11月

- ◆渋えびす講(上旬) 湯田中波

12月

- ◆第57回志賀高原
統一初滑り・スキー場開き祭
(7日) 志賀高原
- ◆北志賀高原統一スキー場開き
(上・中旬) 北志賀高原
- ◆音泉温泉(上旬) 湯田中波
- ◆渋温泉学神祭(上旬) 湯田中波



1月 2025年

- ◆志賀高原スノーシューガイドスタート(上旬) 志賀高原
- ◆どんどん焼き(町内各地)(中旬) 湯田中波

2月

- ◆上林不動尊千駄焼き(4日) 湯田中波



3月

- ◆世界平和大観音節分会(3日) 湯田中波
- ◆雛の祭りやまのうち 湯田中波



[時期調整中] 信州・志賀高原から始まる市川團十郎いのちを守る森づくりABMORI

※イベントの日程は変更になる場合がありますので、事前にお確かめの上、お出かけください。

YAMANOUCHI MAP

もっと山ノ内町！

北志賀高原エリア



① 宇木の千歳桜

長野県の天然記念物で、県下でも有数のエドヒガンザクラ。樹齢850年の古木は、昭和3年に行われた天皇御大典を記念して「千歳桜」と命名された。



② とりで街道

江戸時代に裏街道として使われていた山道。旅人の無事を祈り、秩父三十四カ所の霊場巡りとして創建された数十体の観音様が、今も静かに佇んでいる。



③ 竜王ロープウェイ

標高1,770mの竜王山頂駅まで、標高差790mを約8分で駆け上がる。166人乗りの世界最大級のロープウェイは、爽快にぐんぐん景色を変えながら登っていく。



④ 白沢の滝

落差37m、幽谷の雰囲気を漂わせる幻想的な滝。白沢川の源流で、周りを原生林に囲まれた様子は、四季の移ろいを色濃く表現する。
(未舗装路を通りますのでご注意ください)



⑤ 乗廻四本杉

乗廻の諏訪社の参道入り口両側に2本ずつ、計4本の大木が。推定樹齢350年で町内で最も大きい杉とされている。



⑥ 摩崖不動尊

かつて御天領の牧場であったとの言い伝えがある乗廻集落。神仏信仰が厚く、見事な不動明王が浮き彫りにされている。

KITA-SHIGA KOGEN AREA

北志賀高原エリア



湯田中渋温泉郷エリア

YUDANAKA & SHIBU ONSEN AREA



湯田中渋温泉郷エリア MAP

SHIGA KOGEN AREA

志賀高原エリア

栄村

木島平村



志賀高原エリア

⑦ 東館山高山植物園

志賀高原の植物、約500種類が集められている。7月中旬に咲くニッコウキスゲの群生は、一見の価値あり。



⑧ 志賀高原スキーエリア

日本最大級のスノーリゾート。1998年の長野オリンピック冬季大会で、初めてスノーボード競技開催地となり、アルペンスキー種目も開催。



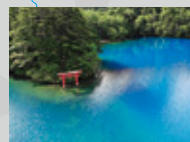
⑨ 潤満滝展望台

落差107m、日本第7位の大瀑布を眺めることができる。名水公園から展望台までは、森林浴が楽しめる散歩道が。



⑩ 大沼池

志賀山の山麓にあり、大蛇が住むという伝説がある神秘的な池。水面は見る角度や日照の関係で様々な色を変え、中でもコバルトブルーの輝きは息を呑むほど美しい。



⑪ 田ノ原湿原

旧志賀湖の湖底に発達した高層湿原。ヒメシャクナゲやワタスゲ、モウセンゴケなどが、厚い泥炭層の上に生育している。



⑫ 平床大噴泉

源泉が轟音と共に湯気を吹き上げる温泉地らしい名所。この源泉は熊の湯ほたる温泉が引いている。



0 1 2 3 4 5km

1 : 100,000

凡例	鉄道	観光案内所	スキー場
	国道	温泉地	道の駅
		FREE WIFI	

群馬県

湯田中渋温泉郷エリア



⑬ 湯田中駅前温泉 楓の湯
湯田中駅前にある日帰り温泉施設。天然温泉かけ流しで、露天風呂も。屋外には無料の足湯も完備。



⑭ 志賀高原ロマン美術館
美とロマンをテーマに時代やジャンルを超えた多彩な美術品の数々を展示。



⑮ 九つの外湯めぐり(渋温泉)
渋温泉宿泊者限定のお楽しみ。巡浴手ぬぐいを持って9つの外湯を巡り、厄除けと満願成就を達成しよう。



⑯ 世界平和大観音
小高い丘の上に佇む、御丈25mの大観音像。青銅製のブロンズ仕上げで、東洋一の大きさを誇る。



⑰ 一茶の散歩道
世界平和観音から一茶堂を通り、湯宮神社までの小道を歩く30分のコース。当時を偲ぶ、静かな松林が印象的。



⑱ やまびこ広場・親水広場・BBQエリア・ドッグラン
ゲートボール場や、大型遊具が併設された人工芝のイベント広場。水遊びが楽しめる親水広場もある。

Where is YAMANOUCHI?

山ノ内町は長野県の北東部にある「北信エリア」に属している。
 周辺の市町村も多様な観光資源をもつ地域ばかり。
 ついでに寄りたい魅力的なスポットが多い。
 このエリアを満喫するには、2泊3日じゃ足りないかも。

新潟県



野尻湖〈信濃町〉



丹霰郷〈飯綱町〉

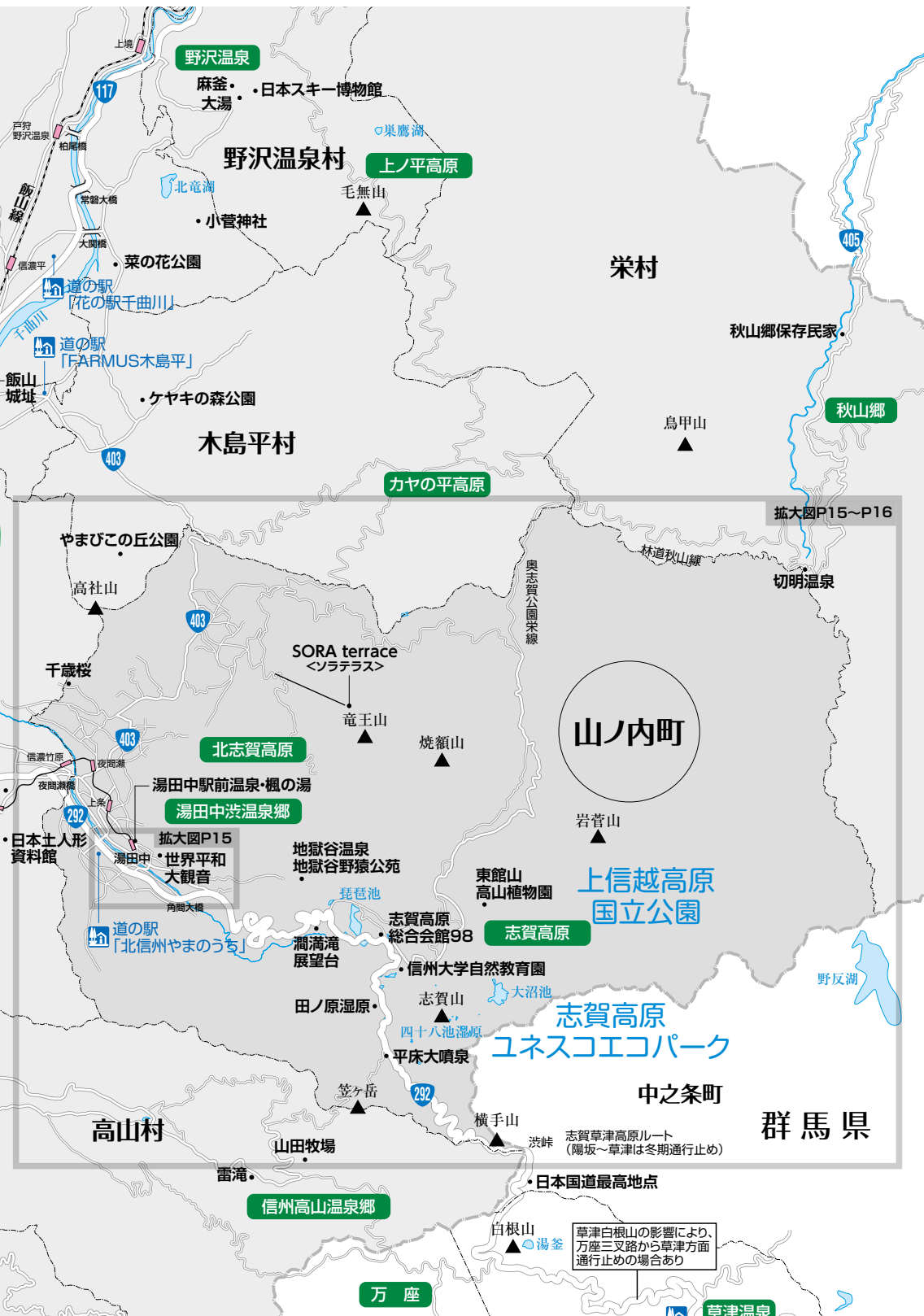


バラ公園（一本木公園）〈中野市〉



©善光寺

善光寺〈長野市〉



麻釜 (野沢温泉村)



秋山郷 (栄村)



菜の花公園 (飯山市)



カヤの平高原 (木島平村)



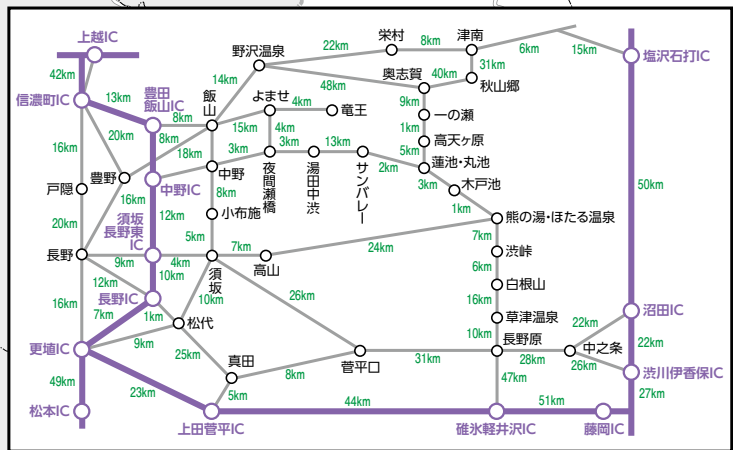
栗の小径 (小布施町)

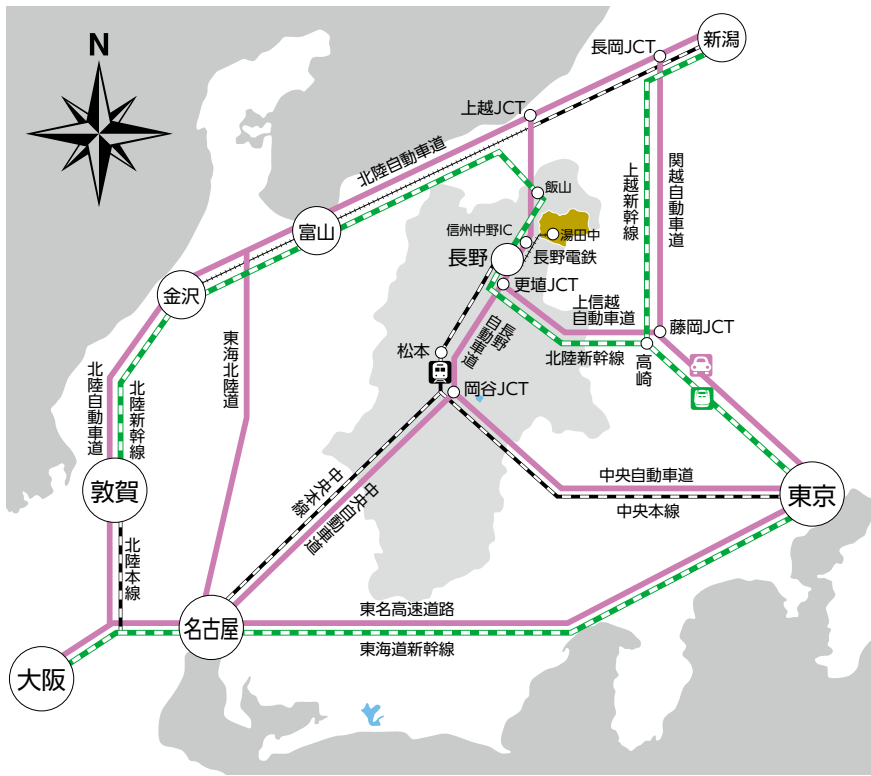


雷滝 (高山村)



臥竜公園 (須坂市)





ACCESS INFORMATION



ネクスコ東日本

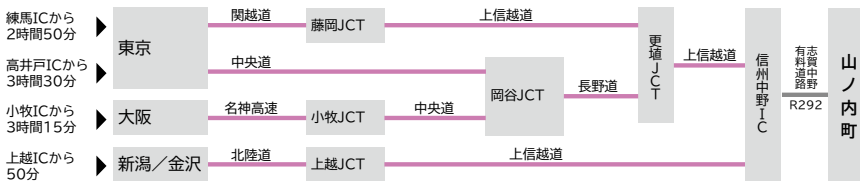


JR東日本

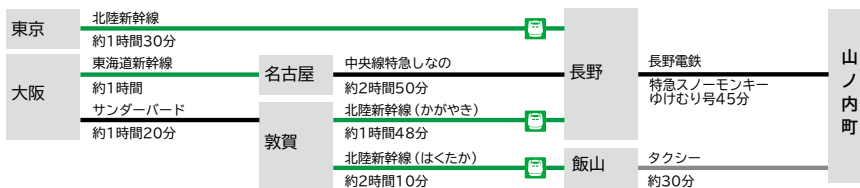


長野電鉄

By Car 車で



By Train 電車で



INFO

詳細は [山ノ内町 観光](#) 検索

**“観光楽ちん”
カーサービス**

Rent-a-car TAXI

**宿泊料金
キャッシュバック**

飯山駅を下車し、タクシー・レンタカーで町内にお越しいただいたお客様は、タクシー利用で2,500円、レンタカー利用で5,000円を宿泊料金から割引!

- ▶ 飯山駅からのご利用のみ
- ▶ 提携のレンタカー・タクシー会社から「利用券」をお受け取りください。

※寮・保養所での宿泊は対象外

総合案内

一般財団法人山ノ内まちづくり観光局 TEL.0269-38-9191
<https://www.info-yamanouchi.net/>



志賀高原観光協会 TEL.0269-34-2404 <https://www.shigakogen.gr.jp/>
 北志賀高原観光協会 TEL.0269-33-6000 <https://www.kita-shigakogen.jp/>