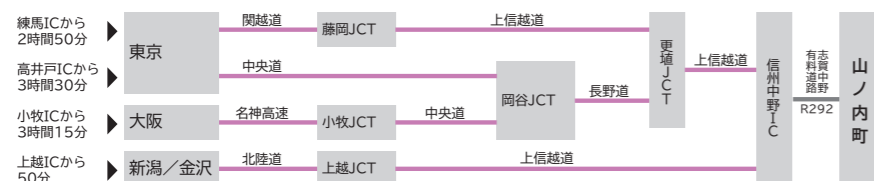


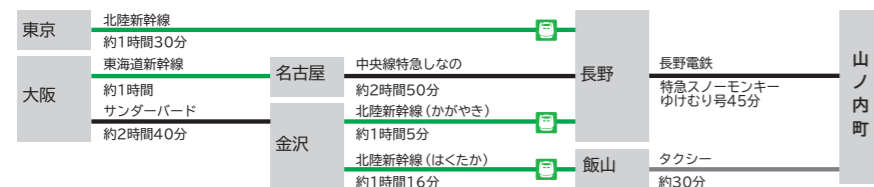
ACCESS INFORMATION



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

飯山駅から宿泊施設へご利用いただいたお客様は、タクシー代2,500円またはレンタカー5,000円をキャッシュバック。
 ▶ 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。
 ▶ 宿泊料金からの割引となります。既にお支払いの場合はキャッシュバックします。
 ※ 寮・保養所での宿泊は対象外

総合案内 山ノ内町役場 観光商工課 TEL.0269-33-1107
<https://www.town.yamanouchi.nagano.jp/kankojoho/index.html>

山ノ内町観光連盟 TEL.0269-33-2138 <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/>



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



赤石山山頂より大沼池(志賀高原)

見上げれば、包まれるような真っ青な空。
足元に広がるのは、静かに揺れる草原。
木々の向こうには、高原と下界を分ける分厚い雲。
優しく漂う緑色の風を感じながら
大きく深呼吸して一歩踏み出す。
大自然を生きるたくましい生命たちと
自分だけの時間を過ごそう。

雲の上で深呼吸。

Wonder Nature 
SHIGA KOGEN

カラリ、コロリと
少し大きな下駄を弾ませながら
石畳の温泉街を歩く。
時空を超えるような、どこか懐かしい風情に包まれると
いつもと違うゆったりとした時間の流れを肌で感じる。
1300年以上も前から変わらずに湧き出でるこの地の湯の恵みは
いつ来てもこの心にそっと寄り添い、温めてくれる。

湯の恵みは、心の恵み。

Wonder Nature
YUDANAKA & SHIBU ONSEN RESORT



暮らしの匂いが感じられる里山は景色も人も温かく、優しい。
この地に流れる時間の中では
行き交う誰もが楽しく過ごしているようでちょっとだけうらやましい。
里山で元気に生きる人たちから元気をもらおう。

優しく流れる、里山時間。

Wonder Nature
KITA-SHIGA KOGEN





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ゴンドラ運行中!

Colors of Spring

桜の名所

宇木の千歳桜

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

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。年月が織り成す圧巻の美しさを堪能したい。



隆谷寺のしだれ桜



紅葉

Autumn Colors



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。

Ski and Snowboard



スキー&
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のパ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、かっこいい。



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
- 発喃温泉
- 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

GOURMET



須賀川そば

つなぎに「オヤマボクチ（山ごぼうの葉）」の繊維を使った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る。



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る。



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 pasta・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。

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。



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）。従来の缶詰から化粧箱入り（レトルトパウチ 2袋入り）となって新登場。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だ。



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。いろんな味わいを楽しめる、飲み比べセットも。



猫つぐら

稲わらを手作業で丁寧に編みこんで作られた素朴なドーム型猫ハウス。夏は涼しく、冬は暖かくと猫にとって居心地抜群で、自然素材ならではのとても良い香りです。



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」「ろくる細工」

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。ろくる細工は、3年以上自然乾燥させた良質の木をろくるで挽き、木賊と稲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（全国で41地域）。山ノ内町で育まれた味わい深い食材を、ぜひ堪能ください。



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」から「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」のりんご三兄弟や「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～10月下旬



もも

「あかつき」「川中島白桃」「白鳳」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

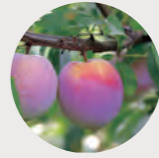


さくらんぼ

有名テラ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酸っぱさと歯ごたえ、完熟後はジューシーな甘みを楽しめます。

【収穫期】7月上旬～9月中旬



きのこ

きのこは年間を通じて栽培され、美味しいだけではなく、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キ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

信州サーモン
ニジマスとブラウントラウトを交配させた、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。



〈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



志賀高原
観光PRキャラクター
おこみん

ふるさと納税 “オラ”のふるさと応援貨

6千円以上のご寄附でお礼の品を進呈
 宿泊補助券や農産物・クラフトビールなどから選べます。

詳細は [ふるさと納税 山ノ内町](#) 検索



町観光公式Instagram 「@love_yamanouchi」更新中!

Instagramフォトコンテストをシーズンごとに開催しています。
募集期間など、詳しくはこちらから



ハッシュタグ
「#わたしのやまのうち」をつけて投稿すると、
公式アカウントで紹介されるかも。

Instagramフォトコンテスト入賞作品

2022 Green Season

「天空フェスAt熊の湯スキー場」 撮影場所：志賀高原 熊の湯スキー場



〈審査員〉
満天の星空を見上げる気
持ち良さと、キャンプのたの
しい光が、真夏の高原の雰
囲気をよく伝えてくれてい
ます。

2022-2023 Winter Season

「リフトの先に」 撮影場所：志賀高原 焼額山スキー場



〈審査員〉
タイトルから期待感が高まります。見渡
す限りの広々とした景色の開放感が伝
わってきます。青と白のコントラストが良
いですね。

2022の入賞作品など
コチラ



最新情報 発信中!
Love_yamanouchi
@love_yamanouchi

志賀高原ユネスコエコパークのホームページができました!
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。



まちなかのFree Wi-Fiはじめました。

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_Wi-Fi」
を湯田中駅を起点に町内に設置しています。
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。
- 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可
能です。(Twitter, 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
ことで利用が可能です。
- 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、
自動的に山ノ内町観光連盟HPが表示されます。

年間イベントガイド

4月

- ◆ 宇木古代桜まつり(中旬)
- ◆ 第19回 志賀草津高原ルート・雪の回廊ウォーキング(25日) 志賀高原
- ◆ 志賀草津高原ルート 除雪開通日(26日) 志賀高原



5月

- ◆ 渋温泉チャリティ万灯会(上旬) 湯田中
- ◆ 渋温泉麓月夜の茶会(下旬) 湯田中



6月

- ◆ JNCC第4戦ビッグバード高井富士(11日) 北志賀高原
- ◆ 志賀高原ガイドトレッキングスタート(上旬) 志賀高原
- ◆ やまのうちロゲイニング(18日) 湯田中
- ◆ 渋温泉遊園地ホテル見学(中・下旬) 湯田中
- ◆ 信州・志賀高原から始まる 市川團十郎のちを守る森づくり = ABMORI (25日) 志賀高原

7月

- ◆ 小澤国際室内楽アカデミー奥志賀 森の音楽会(30日) 志賀高原



8月

- ◆ 夏まつり 山ノ内どどん(上旬) 湯田中
- ◆ 志賀高原カレッジコンサート 志賀高原
- ◆ 渋温泉夏祭りイベント(上・中旬) 湯田中
- ◆ 渋温泉 民話発信(中旬) 湯田中
- ◆ 第56回 志賀高原大蛇祭り (ミス志賀高原コンテスト) (下旬) 志賀高原



9月

- ◆ 志賀高原ヒルクライム(10日) 志賀高原
- ◆ 須賀川そば 第18回法印さんとそばの花まつり (中旬) 北志賀高原



- ◆ 渋温泉秋の月見の茶会(下旬) 湯田中



10月

- ◆ 森林セラピーin 志賀高原(上旬) 志賀高原
- ◆ 第27回 コカリナフェスティバル(上旬) 志賀高原
- ◆ 錦秋のクラフトフェアin 志賀高原(14・15日) 志賀高原
- ◆ 奥志賀高原紅葉フェスタ(中旬) 志賀高原



- ◆ よってかっしい山ノ内秋の収穫祭(中旬) 湯田中

- ◆ ONSEN・ガストロノミーウォーキング in スノーモンキータウン(21日) 湯田中

- ◆ 須賀川そば第17回法印さんと新そばまつり(下旬) 北志賀高原

11月

- ◆ 洗えびす講(上旬) 湯田中

12月

- ◆ 第56回志賀高原 統一初滑り・スキー場開き祭(2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
- ◆ 渋温泉学神祭(上旬) 湯田中



1月 2024年

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

2月

- ◆ 上林不動尊千駄焼き(4日) 湯田中



3月

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



くだもの狩りの
問い合わせ



山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会
(山ノ内町観光連盟内)
TEL.0269-33-2138

りんご狩り
巨峰狩り(露地) 10月上旬〜10月中旬



さくらんぼ狩り(6月中旬〜7月上旬)



ブルーベリー狩り(今月上旬〜7月下旬)



りんご狩り(露地) 9月上旬〜11月下旬

YAMANOUCHI MAP

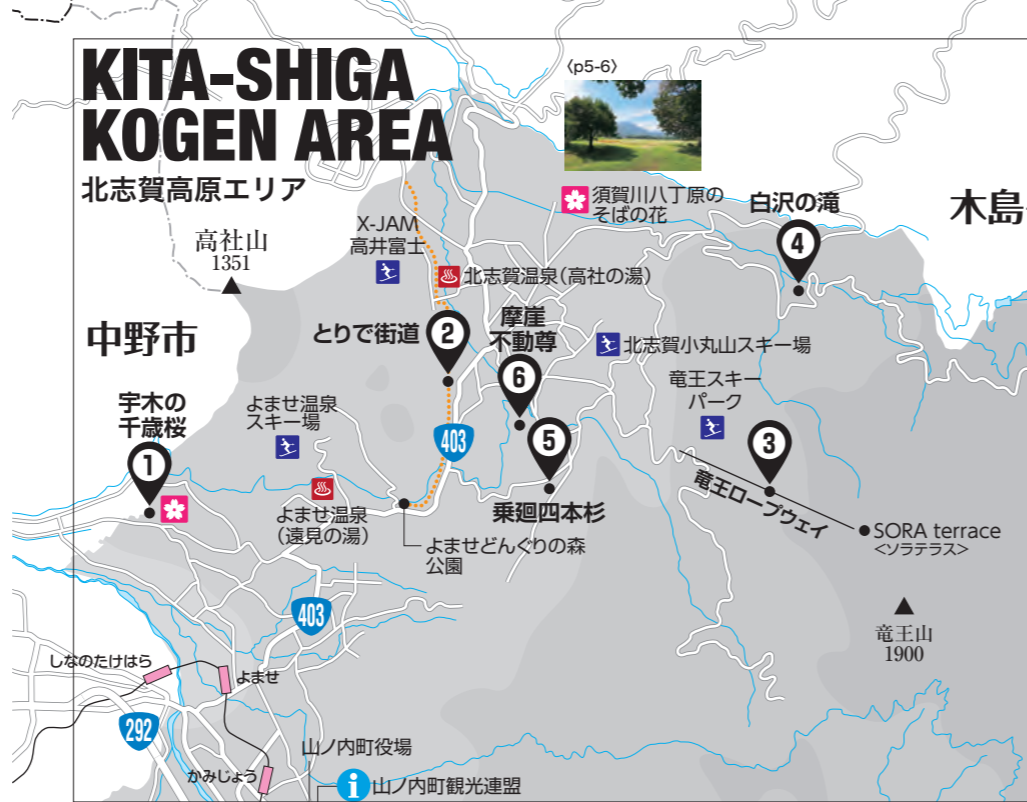
もっと山ノ内町！

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



SHIGA KOGEN AREA

志賀高原エリア

木島平村



YUDANAKA & SHIBU ONSEN AREA

湯田中渋温泉郷エリア



湯田中渋温泉郷エリア MAP

栄村

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。ヒメシヤクナゲやワタスゲ、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。

下高井郡
山ノ内町

上信越高原
国立公園

群馬県



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	

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 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、東洋一の大さを誇る。

15 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。

16 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。

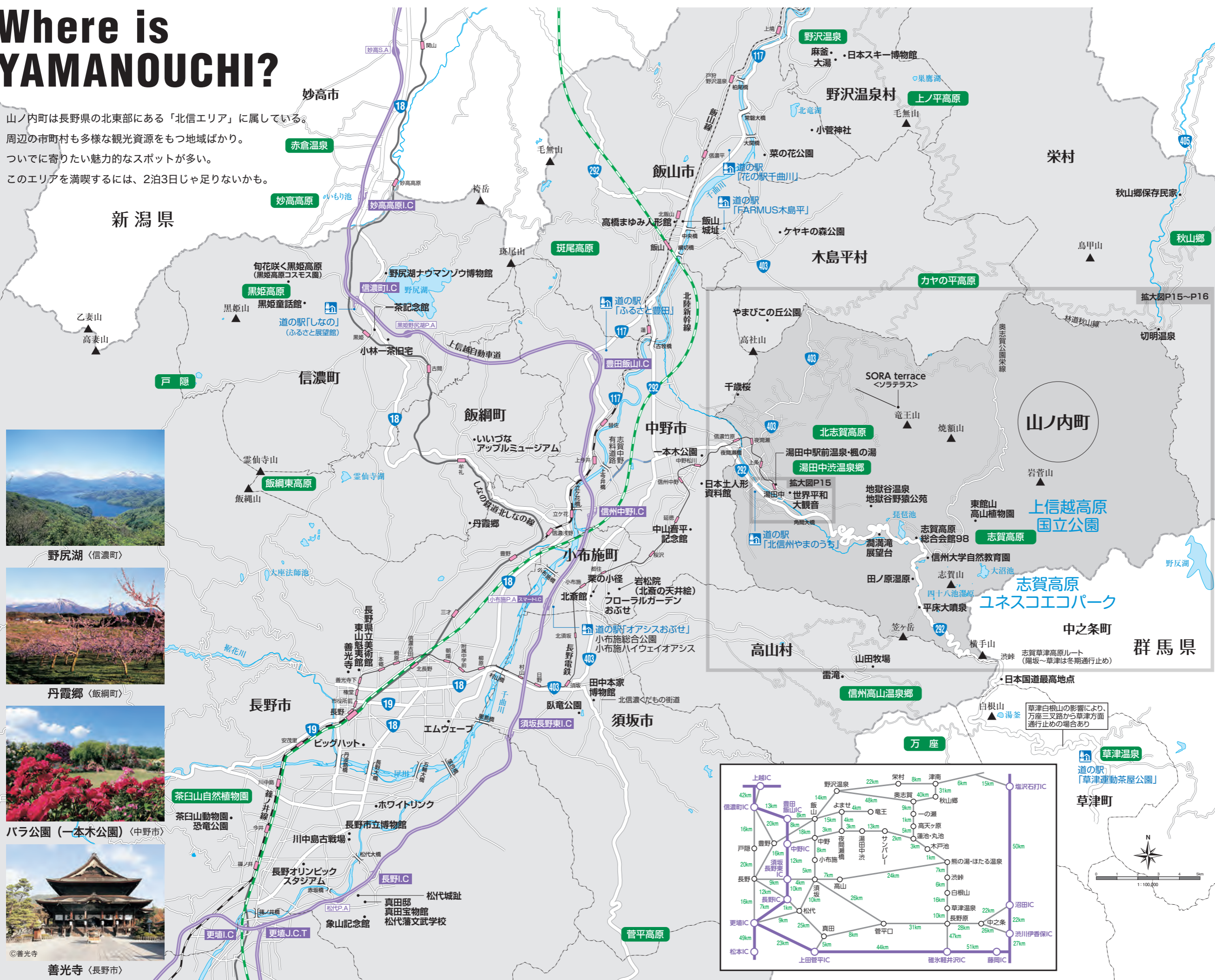
17 九つの外湯めぐり(渋温泉)
渋温泉宿泊者限定のお楽しみ。巡浴手ぬぐいを持って9つの外湯を巡り、厄除けと満願成就を達成しよう。

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



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)



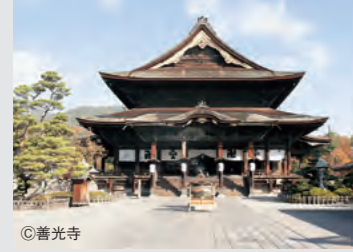
野尻湖 (信濃町)



丹霞郷 (飯綱町)



バラ公園 (一本木公園) (中野市)



善光寺 (長野市)