



信濃町

## パワースポットに絵本に秋野菜！秋の信濃町 満喫デートコース

2023年10月2日

長野県北部にある信濃町は、SUP やカヌーが楽しめる野尻湖、自然豊かな黒姫山・黒姫高原、特産品が並ぶ道の駅など、多くのスポットがあります。

長野市街地から車で約1時間とアクセスも抜群で、思い立ったその日にすぐ行けるのも大きな魅力です。今回はそんな信濃町を満喫できるデートコースをご紹介します！

START!

### SPOT 01 宇賀神社



長野市街地から国道18号を新潟方面に進むと、1時間ほどで信濃町にある野尻湖に到着します。ナウマンゾウの化石で有名な湖ですが、近年ではSUPやカヌー、ヨットといったマリンスポーツが楽しめる場所としても人気です。

そんな野尻湖にぽつんと浮かぶ琵琶島（通称：弁天島）には、パワースポットとして有名な宇賀神社があります。



手軽に宇賀神社へ行くなら遊覧船がおすすめです。遊覧船は大型遊覧船「雅」と小型遊覧船「ツインビー」があり、その時の人数や水量によって変わります。遊覧船は約45分かけて湖をぐるりと回り、途中で宇賀神社のある弁天島へ停泊します。

2023年9月末現在、減水に伴う水位不足により大型遊覧船「雅」の弁天島への寄港が困難なため、「雅」出航の際は**弁天島に寄港しない25分コース**での遊覧となっています。(小型遊覧船「ツインビー」が出航する際には弁天島に寄港する**45分コース**で遊覧しています。)

詳しい運行状況については、事前に以下のサイトをご確認ください。

[長野県 野尻湖定期船会社 大型遊覧船「雅」](#)

遊覧船の場合は島への滞在が短時間になるため、宇賀神社をゆっくり見て回りたいカップルはアヒルボートなどを借りて行くのがおすすめ。ボートで行くのはちょっと大変ですが、力を合わせることでふたりの距離もぐっと縮まるはず◎



弁天島に到着すると迫力のある大鳥居がお出迎え。厳かな鳥居と、360度見渡せる湖と空の組み合わせが非常に美しい場所です。景色を楽しんだら、大鳥居の奥にある階段を登って宇賀神社へ向かいましょう。

ちなみに、大鳥居に掲げられている「宇賀神社」の額文字を書いたのは、なんとあの勝海舟とのこと！現在掲げられているものは複製品ですが、眺めていると歴史を身近に感じることができそうです。



鳥居の奥にある階段を上り、立派な杉の木が並ぶ道を歩けばすぐに宇賀神社の拝殿が見えてきます。

宇賀神社は天平二年（730年）に創建された非常に歴史のある神社で、五穀豊穰の神様「倉稻魂命」、芸能の神様「市杵島姫命（弁財天）」、縁結びの神様「大己貴神」と、多数の神様が祀られています。あらゆる願いごとが叶いそうですが、ここはぜひ、ふたりの縁の結びつきがより強くなるよう縁結びをお願いしましょう。拝殿の近くには、立派な龍やちょっとかわいい顔をした狛犬の像もあります。



時間に余裕があれば、宇賀神社の周りをごくろりとお散歩。360度湖に囲まれた穏やかな景色を眺めていると、気持ちも癒されます。時間が許す限り、秋の気配を探したり写真を撮ったりして楽しみましょう。

天気の良い日は、湖でSUPやヨットを楽しんでいる方の姿も大勢見られます。次回の信濃町デートは、ふたりで水上アクティビティを楽しむのもいいかも◎

#### 基本情報

住所：上水内郡信濃町野尻琵琶島 246

遊覧船・ボート料金：

- 遊覧船 大人 1,400円・ペット同船可 (+300円)
- エンジン付きボート「らく～だ」 30分 4,000円
- アヒルペダルボート（2～3人乗り） 30分 2,000円
- ローボート（手こぎボート） 30分 1,200円
- モーターボート 1周 6,000円

遊覧船運行時間：

10:00・11:00・12:00・13:00・14:00・15:00（各45分間）

※2023年9月末現在、大型遊覧船「雅」出航の際は弁天島に寄港しない25分間の遊覧

遊覧船定休日：

4～11月は原則無休・ただし、気象状況や水量によって休航や変更あり

駐車場：あり

#### 【関連リンク】

- 信州野尻湖琵琶島 宇賀神社  
<https://ugajinja.jp/index.html>
- 長野県 野尻湖定期船会社 大型遊覧船「雅」  
<https://www.nojiriko.co.jp/index.html>

車で約 20 分

## SPOT 02 黒姫童話館



黒姫山の麓、黒姫高原にある黒姫童話館は、「モモ」「はてしない物語」の作者ミヒヤエルエンデ、「モモちゃんとアカネちゃん」の作者松谷みよ子を中心に、世界の童話・児童文学を収蔵・展示しています。

館内には懐かしい絵本や貴重な資料がたくさん集められていて、本好きなカップルには特におすすめのスポットです。



童話館内には、ミヒヤエルエンデの作品や資料のほか、マスク（仮面）や石、カメなど、ミヒヤエルエンデ自身が収集していたコレクションも展示されています。

館内は廊下や天井にも絵本や絵本をモチーフとしたオブジェが展示されていて見ごたえ抜群！展示には様々な工夫がされているので、じっくり細かいところまで見てみると何か楽しい発見があるかもしれません。



松谷みよ子のコーナーでは、『モモちゃんとアカネちゃん』の作者、松谷みよ子の絵本や写真、人形といった資料が展示されています。また、奥には世界中のあらゆる絵本を集めたコーナーがあり、ここでは自由に絵本を読むことができます。お互いが子供のころに読んだ、好きだった絵本を探して紹介しあえば、相手の意外な一面が見られたり、好きだった絵本が一緒だったなんて素敵な偶然が起きるかも？



絵本を楽しんだ後は、併設されている売店へ。人気の絵本はもちろん、絵本のキャラクターのぬいぐるみやグッズもたくさんあって見るだけでも楽しい場所です。奥にある喫茶「時間どろぼう」では、コーヒーや甘いものを楽しむことができます。のんびり休憩はもちろん、ふたりでゆっくり会話をするのも最適な場所です。



童話館の周りは「童話の森」として綺麗に整備されていて、散策にも最高の場所。遠くまで見渡せる広大な黒姫高原の景色、吹き抜ける秋の高原の風、足元には季節の花々があり、その名の通りまるで自然豊かな童話の世界にやって来たような気持ちに。特に10月はゆっくり景色を楽しみながら歩くには最高の季節です。ただ、秋の高原は寒い日もあるので、羽織れるものがあるとバッチリ◎

### 基本情報

住所：上水内郡信濃町野尻 3807-30

開館時間：

黒姫童話館・童話の森ギャラリー 9:00～17:00（最終入館時間 16:30）

※いわさきちひろ黒姫山荘のみ 16:30 まで

休館日：5・6・9・10月の末日（その日が土日、祝祭日の場合はその翌日が休館日）

※12月1日～翌年4月4日まで冬季休館

料金：

童話館入館料（一般）：600円

童話館&ギャラリー共通入館料（一般）：800円

ギャラリーのみ入館料（一般）：300円

駐車場：あり

お問い合わせ：TEL 026-255-2250

#### 【関連リンク】

- 黒姫童話館&童話の森ギャラリー  
<https://douwakan.com/>

車で約10分

## SPOT 03 道の駅しなの



黒姫童話館から下ってくると、信濃町IC付近に「道の駅しなの」があります。道の駅しなのは、信州や信濃町のお土産・名産品が買えるお土産処「ふるさと天望館」や、ソフトクリームが人気のレストラン「天望」、地場産の朝採り野菜が買える地場産品直売所「いっさっさ」があり、毎日県内外から多くの人を訪れる人気の道の駅です。



お土産処ふるさと天望館では、信州のお土産はもちろん、ここでしか買えない道の駅しなのオリジナル商品も数多く販売されています。

信濃町の特産品とうもろこしを使った「もろこしおスープ」や「とうもろこしポテトスナック」は、手軽に買えるお土産として人気です。また、ピリッと辛い信州伝統野菜「ぼたごしょう」を使った「ぼたつゆ」や、「刻み味噌漬け」「ごはんみそ」もおすすめ。

他にもジャムやバターといった加工品やはちみつ、さらには野尻湖 T シャツや野尻湖トートバッグといったものまであり、ぐるっと見て回るだけでも楽しい場所です。



地場産品直売所「いっさっさ」では、信濃町の地元農家さんが収穫した新鮮な朝採り野菜を毎日販売しています。天候や気温によってその日に並ぶ野菜は変わりますが、10月のかぼちゃ・トマト・ルバーブ・ほうれんそう・キャベツ・大根の収穫時期です。

秋のいっさっさは、大勢のお客様にぎわっています。ゆっくり買い物したい時は、時間帯を見計らっていきましょう。



10月は多くの野菜が旬を迎えますが、特におすすめなのが10月に最も甘くおいしくなるかぼちゃ。いっさっさにはさまざまな品種のかぼちゃが並んでいるので、ふたりでどの品種を買うか、どう調理するかを想像しながら選ぶのも楽しそう。かぼちゃは日持ちもするので、お土産にも最適です。

また、信州の伝統野菜「ぼたごしょう」もおすすめ。唐辛子品種ですが、辛さはマイルドで甘みも感じられます。ぼたごしょうを使って信州の郷土料理「やたら」を作ってもいいですし、焼いてしょうゆをかけるだけでもおいしく食べることができます。

信濃町は、長野市街地からもアクセスが良く、自然もスポーツもグルメも楽しめる場所。のんびりデートをしたいカップルや、アクティブに楽しみたいカップルなど、どんなカップルでも楽しむことができます。次のデートは、信濃町に行ってみてはいかがでしょうか？

### 基本情報

所在地：上水内郡信濃町柏原 1260 番地 4

営業時間：

お土産処ふるさと天望館：9:00～17:00

お食事処天望：

通常 9:00～16:00 ラストオーダー

※12月1日～4月21日 9:00～15:00 ラストオーダー

地場産品直売所いっさっさ：

通常 9:00～17:00

※8月1日～8月16日 8:30～17:00

12月1日～3月31日 9:00～15:00

定休日：水曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、冬期不定休あり

※7・8・9月は無休

駐車場：あり

お問い合わせ：

お土産処ふるさと天望館・お食事処天望 TEL 026-255-2900

地場産品直売所いっさっさ TEL 026-217-1189（農産物の置き置きや予約は不可）

### 【関連リンク】

- 道の駅しなの

<https://f-tenbou.com/>