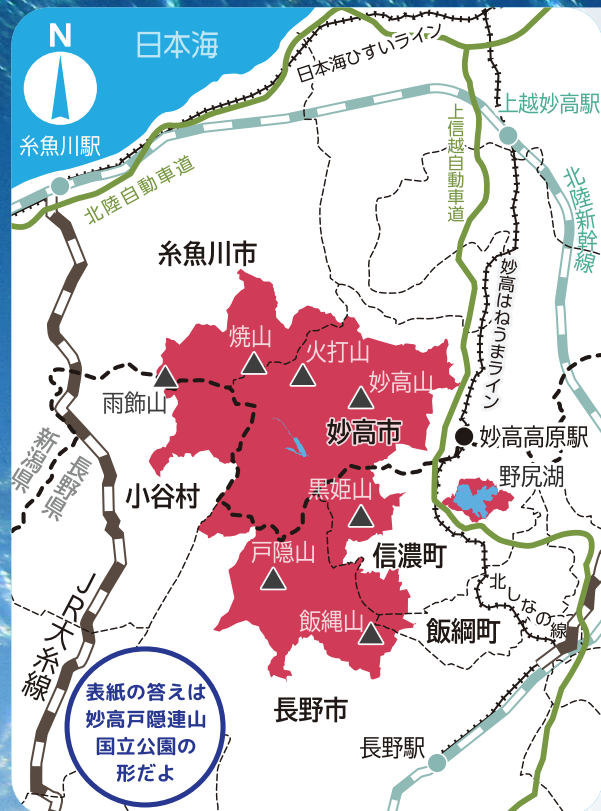




ひとめぐさん 一目五山 「火山・非火山の結集地」が生んだ絶景

妙高戸隠連山国立公園は、個性的な形をした火山や非火山の山々が密集しており、一度に多くの山々を望める絶景スポットが多数あります。これを当公園では「一目五山」と称しており、山々に囲まれた安心感も与える景観がほかにはない魅力です。

みんな来てね！



環境省レンジャー しなの らいぞう



見どころや
ご宿泊について
のお問い合わせ先



戸隠観光協会
026-254-2888



小谷村観光連盟
0261-82-2233



飯綱高原観光協会
026-239-3185



糸魚川市観光協会
025-555-7344



飯綱町観光協会
026-253-7788



妙高観光局
0255-86-3911



信州しなの町観光協会
026-255-3226



◀ 妙高戸隠連山国立公園の
見どころは こちらから

アンケートに
答えて
当よう！

抽選で **5** 名様に、
国立公園オリジナルノベルティグッズが当たる！

妙高戸隠連山国立公園イベント案内アンケートに
ご協力ください。抽選で5名様に公園オリジナル
ノベルティグッズを進呈します。
お気軽にご参加ください！



みょうこう とがくし れんざん 妙高戸隠連山 国立公園

誕生 **10** 周年 記念 Year
[~ 令和8年3月26日]



この形、なあ〜んだ?? (答えは裏面に)

2025~26 冬 イベント・ ツアー情報

発行：妙高戸隠連山国立公園連絡協議会
問合先：環境省信越自然環境事務所 026-231-6572

行ってみよう！参加してみよう！ 2025～26 冬のイベント・ツアー

雪をとことん楽しむ！

スノーシューを体験♪

【深雪スノーシュー散歩】
冬期間中 毎日実施
2時間程度
妙高戸隠連山国立公園内で探検しよう
世界有数の豪雪地、妙高で雪上散歩を楽しもう
要申込
締切 3日前の17:00まで
A 妙高高原ビジターセンター

【旬ウォーク-冬編-】
2/1(日)
8:45～15:00
奥社の杜と結氷の鏡池コース
冬の戸隠の一押しスポットを巡る贅沢コース
要申込
締切 1/25
B 戸隠観光協会

【スノーシューで雪上&氷上歩き】
2/8(日)
9:00～15:00
戸隠高原・池めぐり
雪の小鳥ヶ池や鏡池をめぐる
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

冬の森探検／川渡りと天然すべり台
2/15(日)
9:00～15:00
飯綱東高原・けもの谷
天然すべり台体験や雪上ランチ体験
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

冬の飯綱高原を
スノーシューで散策しよう
2/21(土)
10:00～12:00
ボランティアガイドのご案内
要申込
定員になり次第締切
D 飯綱高原観光協会

スノーシュー体験ツアー
@戸隠高原・小鳥ヶ池周辺
2/22(日)
9:30～13:30
スノーシュー初めての方、歓迎！
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

雪上ツアー
3/1(日)
9:00～14:00
黒姫高原・種池&古池
天然すべり台を楽しもう
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

雪上ツアー 戸隠高原・池めぐり
(鏡池・丘越えコース)
3/8(日)
9:00～15:30
冬の戸隠の見所が盛りだくさん
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

【旬ウォーク-冬編-】
3/8(日)
8:45～15:00
絶景楽しむ高デッキコース
大自然の眺望を楽しみたい方におすすめ
要申込
締切 3/1
B 戸隠観光協会

スノーシューで眺望抜群の低山登山
戸隠高原・高デッキ山 (1716m)
3/15(日)
8:30～15:30
早春の眺望 360° 天然パノラマ！
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

【旬ウォーク-冬編-】
3/15(日)
9:00～14:00
もうひとつの池巡りコース
2つの結氷した池を歩く初心者向け充実コース
要申込
締切 3/8
B 戸隠観光協会

雪上散策
3/22(日)
9:30～14:00
戸隠高原・わくわく雪原コース
雪が残る早春の戸隠高原を歩く
要申込
定員になり次第締切
C NPO 法人 GOZAN 自然学校

そりで遊ぶ♪

飯綱高原で
初めての雪上そり体験
1/中～3/下
雪遊びデビューにぴったり！そりレンタルもあるよ
E nagano forest village, 飯綱高原観光協会

雪上スポーツ

黒姫高原クロスカンントリー
スキーコース
12/中～3/下
9:00～16:00
全日本スキー連盟公認のコースで走ったり、歩いたり
F 童話の森スノーウェーブ
タングラム斑尾
ウィンタートライアスロン
in 信州信濃町
3/8(日)
8:30～12:00
雪上でラン・自転車・クロカンでタイムを競う
要申込
締切 1/31
G 信州しなの町観光協会

博物館を楽しむ！

「瑠璃の宝石」ミニコラ博展示
11/15(土)～3/29(日)
9:00～17:00
大地の魅力や研究の楽しさに触れる
渋谷圭一郎氏の漫画
H 糸魚川フォッサマグナミュージアム

妙高クラフトワークショップ
手描き友禅体験
1/11(日)2/15(日)2/22(日)
12:30～14:00
巾着またはカード入れに、染料を用いて描きます
要申込
定員になり次第締切
A 妙高高原ビジターセンター

妙高クラフトワークショップ
つまみ細工体験
1/11(日)2/15(日)2/22(日)
13:00～14:30
好きな着物生地やビーズでコサージュかヘアゴム作り
要申込
定員になり次第締切
A 妙高高原ビジターセンター

妙高クラフトワークショップ
布草履づくり
1/11(日)2/15(日)2/22(日)
14:00～16:00
着物や端布を使ってつくる、エコでレトロかわいい布草履
要申込
定員になり次第締切
A 妙高高原ビジターセンター

火山灰から宝石探し
3/15(日)
13:00～15:00
火山灰からキラキラ鉱物を探し出そう
要申込
1/4～受付開始
I 戸隠地質化石博物館

祭り

戸隠どんど焼き祭り
1/17(土)
19:20～
冬の夜空を彩る打ち上げ花火も開催
J 戸隠どんど焼き祭り実行委員会・戸隠観光協会

飯綱町雪まつり 2026
1/24(土)
10:00～15:00
雪上ティラノサウルスレース・雪上運動会を予定！
要申込
締切 1/10
(レース参加の方)

追儺祭
2/3(火祝)
13:00～15:00
悪疫邪気を追い払う神事、豆まきを行います
B 戸隠観光協会

大網火祭り
開催日 後日公開
1月日程公開予定
鬼に扮した禪姿の男たちが五穀豊穡を願い踊る
L 小谷村観光連盟

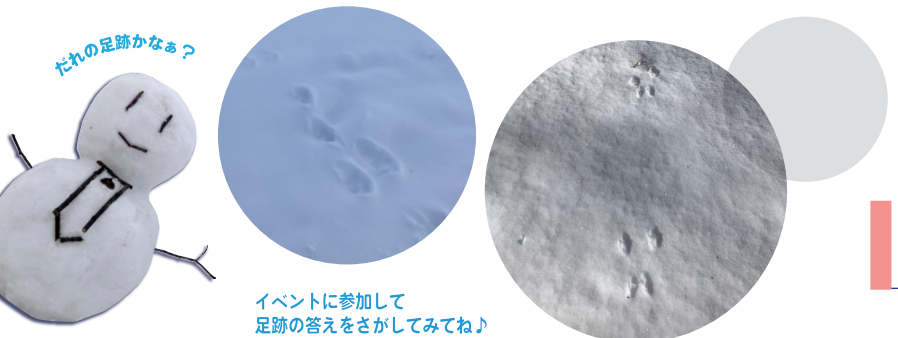
第5回づなっち祭り
2/11(火祝)
10:00～14:00
スノーシュー体験や宝さがしなど、もりだくさん！
D 飯綱高原観光協会

The ベ～そ
3/7(土)
13:00～15:00
たらふく飲んで食べて踊って盛り上がりよう！
M The ベ～そ実行委員会・戸隠観光協会

スタンプラリー

おら家の逸品
12/13(土)～3/31(火)
各店自慢のメニューを味わいプレゼントゲット！
B 戸隠観光協会

だれの足跡かな？



イベントに参加して
足跡の答えをさがしてみよう

【お問合せ先】 注) 要申込：定員に達しましたら受付終了となります

A 妙高高原
ビジター
センター



B 戸隠
観光協会



C GOZAN
自然学校



D 飯綱高原
観光協会



E nagano
forest
village



F 童話の森
スノー
ウェーブ



G 信州
しなの町
観光協会



H 糸魚川
フォッサマグ
ナミュージアム



I 戸隠
地質化石
博物館



J 戸隠
どんど
焼き祭り



K 飯綱町
観光協会



L 小谷村
観光連盟



M The ベ～そ
実行委員会

