



とがくし いいづな
戸隠・飯綱



まるごと体験! スタンプラリー



開催期間

2025.

8.1金 ▶ 10.31金

長野市戸隠・飯綱高原のキャンプや
体験コンテンツ、イベントに参加して
スタンプを集めよう!



戸隠・飯綱高原の2エリアのスタンプで...

豪華景品が当たる抽選に応募できます!

A賞 3名様

戸隠スキー場
ペアリフト券(1日)券

B賞 2名様

戸隠そばセット
(半生そば+戸隠竹細工のそばざる)

C賞 2名様

森の駅 Daizahoushi
お食事券(5,000円相当)

D賞 5名様

森の駅 Daizahoushi
信州森のスーパカレー2個+七味セット



■ 参加方法

期間中、対象となる体験型コンテンツに参加した方に、参加1回につきスタンプを1つ押印します。また、戸隠キャンプ場・nagano forest villageのキャンプ利用の方もスタンプの押印対象となります。スタンプ2個でオリジナルステッカーをプレゼントいたします。また、戸隠・飯綱高原の両エリアのスタンプをゲットすることで、豪華景品が当たるWチャンスへの応募が可能になります。

■ Wチャンス応募について

応募締切: 11月30日(日)

※右記二次元コードからアクセスし、必要事項を入力してお申込みください。

※応募には集めたスタンプが確認できる画像データが必要となります。スタンプ台紙を撮影・スキャン等してご用意ください。

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※賞品の発送は2025年12月頃を予定しています。

※提供いただいた個人情報は賞品の発送など本企画の運営において必要な範囲でのみ利用し、その他の目的では利用いたしません。なお、個人が特定されない範囲のアンケート回答等につきましては、今後の観光事業の参考にさせていただく場合がございます。



ながの「四季の彩り」キャンペーン実行委員会

長野市観光文化振興課(026-224-8316)

(公財)ながの観光コンベンションビューロー(026-223-6050)



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よう！
登り坂もラクラク、高原の風を楽しめます。

※ 詳細は E-bike 紹介ページにて



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る。
戸隠を歩き回って集めてみよう！

● 購入でスタンプを付与

【料金】 550円 ※クーピー別売
※戸隠観光情報センターでの購入のみ対象



③ アウトドア用車いすレンタル

奥社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出かけよう！

【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



販売・受付 戸隠観光情報センター ※E-bikeレンタルは戸隠キャンプ場も対象

④ 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
※BBQ用品レンタル（網・鉄板など）、販売（木炭など）あり



⑤ 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。

【期間】 8/9～8/17【時間】 10:00～15:00

【所要時間】 30分 【料金】 500円

【対象年齢】 中学生以下（小学生低学年以下は保護者同伴）



⑥ 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こう！

【期間】 8/9～8/17【時間】 10:00～15:00

【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）



会場 鏡池どんぐりハウス

⑦ そば打ち体験

戸隠独自のそば打ち技法「一本棒丸延し」を体験できます。
あなただけのお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】 約2時間
【料金】 4人前 7,800円/一鉢、2人前 4,800円/一鉢
※レンタルエプロン 100円



⑧ 絵付け体験～Myそば器作り～

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。

【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



会場 戸隠そば博物館とんくるりん

⑨ 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ろう

【開催日】 8/1～3・5～10・12～17 【所要時間】 3時間（9:30～12:00）【料金】 3,300円 【対象年齢】 中学生以下（小学生低学年は保護者同伴） ※要予約



⑩ 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よう。珍しい昆虫と出会うかもしれません。

【開催日】 8/2・9・13・16 【所要時間】 1.5時間（19:30～20:00）【料金】 3,300円 【対象年齢】 中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑪ 魚のつかみ取り

子供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】 8/2・9・16 【所要時間】 1時間 30分（15:00～）
【料金】 1,000円 【対象年齢】 中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑫ 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よう。

【開催日時】 ウェブサイトをご確認ください 【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 【対象年齢】 大人可（小学生以下は保護者同伴）



キャンプ利用でもスタンプがもらえます！

会場 戸隠キャンプ場



⑬ 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



⑭ 絶景ログサウナ体験

標高 1300m の完全予約制の絶景ログサウナを満喫。地下の天然水かけ流しの水風呂や大自然の外気浴も。

【料金】 1名 5,000円、2名 6,000円、3名 2,500円、4名以上 2,000円（最大 8名）※金額は 1名あたり ※完全予約・貸切 2 時間制

会場 戸隠高原ホテル



⑮ 自然観察会

戸隠森林植物園ボランティアの会が開催。定期開催のものからイベント企画まで目白押しです。

●NPO 法人「戸隠森林植物園ボランティアの会」主催のイベント参加でスタンプ付与

■定例観察会… 10/26 までの毎週日曜日

■夏休み親子自然観察会… 8/2・9 など

会場 戸隠森林植物園



⑯ 戸隠旬ウォーク

戸隠観光協会ガイド組合が開催する「歩く」をテーマにした季節ごとのガイドツアーです。

●「旬ウォーク」とタイトルのついたガイドツアーに参加でスタンプ付与

秋（10月、11月の2回予定）※申込は EC サイト「戸隠おでかけストア」から

会場 戸隠 ※イベントによる



17 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よう。

【開催日】6～8月の土日祝【所要時間】1時間(午前・午後
の2部制)10:30～11:30・13:30～14:30【料金】
2,000円【対象年齢】中学生以下(要保護者同伴)※要予約



18 クラフト体験

牧場でクラフト体験。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よう。

【開催日】9～10月土日開催【所要時間】10:00～15:00
【所要時間】30分～1時間【料金】各種500円～
【対象年齢】大人可(小学生以下は保護者同伴)

会場 戸隠牧場

19 戸隠地質化石博物館

廃校の校舎を再利用して建てられた、どこか親しみのあるユニークな博物館。常設展のほか企画展や、様々な体験イベントを常時行っています。

●入館料をお支払いの方にスタンプを付与

入館料:一般200円(160円)/高校生100円(80円)/小中学生50円(40円)
※()は団体料金、20名以上

■企画展「戸隠から世界へ！」
トガクシソウ発見から150年、シナノホタテ命名から100年…戸隠と縁のある発見から節目となる2025年。戸隠の関わりについて紹介します。

■化石ひろい
化石が入った石をおひとり3個までひろえます。(無料、5～20分)

■水晶ひろい
砂の中からキラキラした水晶を探してひろえます。おみやげ付き！(入館料+100円/1皿、20分～1時間)



会場 戸隠地質化石博物館



対象の体験コンテンツ

飯綱高原

20 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紹介ページにて



21 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

【期間】毎日(8/17～19、水曜を除く)

【対象の場所】飯綱山南登山道

【所要時間】30分以上

【持ち物】飯、ハサミなど



受付 飯綱高原オトナリハウス(飯綱高原観光協会)

22 電動ジープ乗車体験

高原の風を感じながらジープ走行！施設内コースへ親子で冒険の旅に出かけましょう。お気軽に試乗ください！

【利用日時】毎日【所要時間】15分【料金】15分1,000円



23 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



24 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9:00～20:00【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

25 屋外バー営業

夜に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月夜【時間】17:00～20:00【料金】オーダー
制※事前席予約可、雨天中止※キャンプ宿泊者、近隣施設宿泊者対象

26 夏休み体験教室 いかだづくりに挑戦

子どもだけでキャンプ泊！地域の材木屋などから端材を集めていかだ作り。浮かせて対岸を目指そう。※要予約

【開催日】8/5～7(2泊3日)【対象年齢】小中学生【料金】5万円程度

27 手ぶらでピクニック

気軽なピクニックで、季節ごとの気候を楽しもう。※要予約

【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

28 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？

【開催時期】検討中【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

29 SUP体験

大座法師池でSUP体験！初めての方も安心して楽しめます。

【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

30 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

31 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ジップスライドがおすすめ！

【利用日時】毎日※荒天中止【所要時間】約2時間程度【料金】キャンピー
コース3,000円、アドベンチャーコース4,000円※要予約

32 フォレストマーケット

自然豊かな場所で開かれるちいさなマーケット。フードや雑貨など10店舗ほどの選りすぐりの出店や、ワークショップも。

【開催日】6/22、10/5【所要時間】1～2時間程度【料金】入場無料

キャンプ利用でもスタンプがも5えます！

会場 nagano forest village



33 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

【日時】月曜・火曜を除く毎日(空いていれば予約なし可)10:00～13:00・15:00～【所要時間】1～2時間【料金】1名3,000～3,300円



会場 陶工房 楽 RAKU



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 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

C 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
時 10:00 ~ 16:00
※体験受付時間 10:00 ~ 14:00

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
※ウェルカムハウス（キャンプ受付・牧場受付・組合案内）

E 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

F 戸隠高原ホテル ログサウナ

〒 長野市戸隠 3682-6
☎ 026-254-2525
休 期間中無休
時 9:00 ~ 21:00

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 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

I 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

J 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

K nagano forest village

〒 長野市大字上ヶ屋 2471-608
☎ 026-239-3272
休 期間中無休
時 9:00 ~ 17:00（受付時間）

L 陶芸楽 RAKU

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





キャンプ



氷晶ひろい



そば打ち体験



笹だけ刈り



おうちピクニック



E-bike

開催期間

2025.

8.1

金

10.31

金

長野市戸隠・飯綱高原のキャンプや
体験コンテンツ、イベントに参加して
スタンプを集めよう!

戸隠・飯綱高原の2エリアのスタンプで...

豪華景品が当たる抽選に応募できます!

とがくし
エリア

いいづな
エリア

エリア
自由

*施設記入欄

施設番号

体験コンテンツ番号

*施設記入欄

施設番号

体験コンテンツ番号

*施設記入欄

施設番号

体験コンテンツ番号

《応募条件・スタンプの例》



... 戸隠エリアのスタンプ



... 飯綱高原エリアのスタンプ



オリジナルステッカーをプレゼント



オリジナルステッカーをプレゼント
+ W チャンスへ応募可能!

W チャンスのお申込みはこちらから

※押印されたスタンプが全て確認できる画像データをご用意ください

