

信濃町ってどんなところ??



国立公園の町 長野県信濃町は、長野県と新潟県の県境に位置する高原の町です。

国立公園の野尻湖と黒姫山を有し、夏は避暑地、冬はウインタースポーツの地として知られる観光地です。

雄大な自然のみならず、歴史・文化面においても豊富な資源があるのも町の特長です。野尻湖はナウマンゾウの発掘地として、黒姫高原はミヒヤエル・エンデや松谷みよ子いわさき ちひろ等の作家や芸術家に愛され、今もその遺構が博物館・美術館として残る信濃町に、多くの方に足を運んでいただいております。

農産物については、湧き出る清らかな水、澄んだ空気に加え、高原特有の気候から美味しい農作物が採れます。とうもろこしやトマトはフルーツの様な甘みがあり、霧に覆われて育つ「霧下そば」は風味豊かでそば通も唸らせる品質です。

森林セラピーとは？

森林セラピーとは

北信五岳の裾野、深い森が広がる信濃町では、森の癒し効果に注目し、癒しの森事業を展開しています。

平成17年には、森林セラピーを行う環境整備が認められ、いち早く林野庁から「森林セラピー基地」の指定を受けています。

信濃町の森林セラピーは、医師と連携したフィットネスやリラクゼーションなど独自のプログラムが用意されており、森を案内する「森林メディカルトレーナー」がいます。信濃町の森林セラピーは、都市に暮らす人々がストレスを感じ、本来持つ心身の力を損ない、免疫機能が低下しがちであることを考慮し、病気になる前の治療ではなく、病気になる前(特に、未病・病気一歩手前の状態)での予防を狙いとしています。

町内に設けられた森歩きのコースを、「森林メディカルトレーナー」がご案内します。日々の喧噪から離れ、懐深い信濃町の森で、心身を癒してみませんか？



信濃町 特産品

えんめい茶

黒姫山麓の五種の山野草から作るノンカフェイン茶。
1946年、開拓農民の狩野誠氏が厳しい生活の中で開発しました。
健康維持に役立ち、今も町内で水代わりに提供されています。

とうもろこし

火山灰土と湧水、冷涼な気候で育ち、糖度20度に達する甘さが自慢。
夏の朝に収穫され、その日のうちに味わう瑞々しさは格別。
「もろこし街道」では香ばしい焼きもろこしが楽しめます。

トマト

豊かな水と昼夜の寒暖差が育む濃厚な味わいのトマト。
桃太郎やミニトマトが人気で、ジュース用の栽培も盛んです。
夏には道の駅など町内の直売所で旬のトマトが並びます。

ぼたごしょう

信州の伝統野菜に認定された信濃町在来のトウガラシ。
丸みを帯びた十センチほどの姿から「ぼたごしょう」と呼ばれます。
みょうがやなすと和えた「やたら」は、夏でもご飯が進む郷土の味です。

ブルーベリー

寒さに強い品種を選び、昼夜の寒暖差を活かして栽培。
1965年頃に確立された寒冷地栽培技術は全国へ広まり、
日本のブルーベリー栽培の先駆けとなりました。

米

黒姫山麓の豊かな水と澄んだ空気に育まれた信濃町の米。
昼夜の寒暖差が米の旨味を引き出し、粘りと甘みのバランスが良い美味しさが特徴です。
地元でも愛される主食の味わいです。

ルバーブ

1920年代、外国人避暑地周辺で栽培が始まったシベリア原産の西洋野菜。
強い酸味が特徴で、ジャムやパイの材料に。シロップ漬けをお茶うけにするなど
地域に根づいています。

信州打刃物

約450年前、川中島の戦いで移住した鍛冶職人から技術が伝わりました。
伝統的工芸品の手打ち鎌は、十七工程を一人の職人が手掛けます。
若手職人の加入という明るいニュースも届いています。

信乃大地 信州ヨーグルトのお酒

長野県・信濃町にある高橋助作酒造店が手がける
「信乃大地 信州ヨーグルトのお酒」は、ちょっと特別なりキュール。
その名の通り、黒姫高原で育った牛の生乳から作られたヨーグルトと、
蔵自慢の純米酒を合わせて造られています。
日本酒のまろやかさとヨーグルトの酸味が合わさり、
「飲むヨーグルト」のような優しい味わいが特徴です。

お酒が苦手な方には「飲むヨーグルト」がおすすめです



長野駅からの観光スポット

早めに到着又は帰路を遅めにして観光しませんか？

1) 善光寺・仲見世通り

長野駅周辺の観光スポットといえば『善光寺』。約1400年の歴史をもつ無宗派の名刹として「一生に一度は善光寺参り」といわれるほど広く信仰を集めています。荘厳な本堂は国宝に指定されており、境内では暗闇の中を手探りで進み“極楽の錠前”を見つける「お戒壇巡り」や、不調を感じる部位をなでると快方に向かうと伝わる「びんずる尊者」へのお参りなど善光寺ならではの風習が体験できます。アクセスは長野駅善光寺口から中央通り(表参道)に入り北へまっすぐ約2km・徒歩30分ほど。

通り沿いにはカフェやショップ、歴史ある建物が点在し、まち歩きも存分に楽しめます。また、善光寺の仁王門から山門までの間は『仲見世通り』と呼ばれ、名物のおやきや地元銘菓、信州そば店など約60店舗が軒を連ねています。食べ歩きやお土産探しにぴったりなにぎやかな通りです。

2) 根元 八幡屋礒五郎 本店

善光寺門前に佇む『根元 八幡屋礒五郎 本店』。モダンな店構えが目を引きます。1736年(元文元年)創業の『根元 八幡屋礒五郎』は、280年以上の歴史を持つ七味唐辛子の老舗。善光寺門前の表参道沿いに本店を構えています。

店内には、定番の「七味唐からし」はもちろん、フレーバー七味や限定缶、ギフトセットなどさまざまな商品がずらり。好みに応じてその場で調合してもらえる「カスタムブレンド」は、自分だけの七味をつくることのできる人気のサービスです。

併設の「横町カフェ」では、七味をアクセントに取り入れた創作メニューが味わえます。善光寺参拝や門前散策の合間に立ち寄りしたい名店の一つです。

3) 長野県立美術館(本館・東山魁夷館)

「城山公園」の一角に建つ『長野県立美術館』は、「ランドスケープ・ミュージアム」をコンセプトに、周囲の風景と調和するようデザインされた美術館。ガラス張りの建物が特徴です。

心地よい開放感が広がる館内には、無料ゾーンも充実しており、善光寺参拝や周辺散策の途中に気軽に立ち寄ることができるのも魅力。

レストランやカフェのほか、屋上には展望テラスがあり、善光寺本堂や周辺の山々を一望できます。

本館に併設する「東山魁夷館」は、日本画の巨匠・東山魁夷の代表作「緑響く」をはじめ、スケッチや下図、実際に使用していた岩絵の具や筆などの貴重な資料を収蔵。970点あまりのコレクションを所蔵し、に展示内容は約2〜3カ月ごとテーマに合わせて入れ替わるため、訪れるたびに新たな発見があります。

4) マルコメ直売所 本社工場店

2025年(令和7年)春、本社の敷地内にオープンした『マルコメ直売所 本社工場店』。老舗みそメーカー・マルコメの本社敷地内にある『マルコメ直売所 本社工場店』は、県内で唯一の直営ショップ。信州みそやこうじ製品、大豆加工品など、定番から限定品まで200点以上の商品がそろいます。

店内のイートインコーナーでは、業務用みそ汁サーバーで淹れた本格みそ汁を1杯100円で提供中。営業は土日祝日のみ。長野駅からは徒歩約20分。信州土産にぴったりな品を求めて、足を延ばしてみたいはいかがでしょうか。

5) 戸隠神社奥社

峻険な戸隠連峰に包まれるように建つ、戸隠神社の本社。岩戸の扉を投げ隠したという御祭神の天手力雄命(あめのたちからおのみこと)は、高天原一の力の神。周囲の森は伐採を禁じられたために、原生林のまま豊かな森になっております。

JR長野駅からアルピコ交通バードライン経由戸隠キャンプ場行きバスで1時間10分、戸隠奥社入口下車、徒歩40分

6) 戸隠神社中社

宝光社、奥社と併せて戸隠神社の中心的存在。おみくじは年齢を告げると、神職が祝詞を唱えて引いてくれる。神秘的な雰囲気のある境内には、樹齢900年の三本杉もあります。

JR長野駅からアルピコ交通バードライン経由戸隠キャンプ場行きバスで1時間、戸隠中社下車すぐ

7) 九九や旬粋MIDORI長野

JR長野駅直結の「ステーションビルMIDORI」2階にある土産物店。「旬粋」ブランドや、善光寺御公許の商品「善光寺 九九福」「花童子」といった善光寺御公許の商品や信州限定品、地酒などが豊富に並ぶを取り揃えている。おすすめ品が見やすく陳列されているので、忙しい時でも手早く選べ、観光や出張の合間はもちろん、地元の人にも立ち寄りやすい。善光寺まで足を延ばせなくても御公許の商品が手に入るので便利です。

