

冬の戸隠へご来訪されるみなさまへ

～安全に戸隠をお楽しみいただくために～

一般社団法人 戸隠観光協会（2025年1月発行）

① 服装・装備

戸隠は標高1,000mを超える山岳観光地です。特に「鏡池」周辺エリアは夏季と異なり、積雪2mを超えるエリアで車両も一切入れません。

スノートレッキングの装備が必須です。

※戸隠にはスノーウェア等の販売店はありません

※スノーシュー・長靴等は、戸隠観光情報センターにて貸し出しを行っています



② 奥社参道杉並木 ※冬季は随神門まで

この写真のポイント（随神門）へは、「戸隠中社」バス停から徒歩往復6km（往復3時間）です。また、自家用車ご利用の場合も、奥社入口駐車場から往復2km（往復1.5時間）をどなた様も歩く必要があります。

随神門より奥は雪崩などの危険があるため、4月中旬まで進入禁止です。

奥社・九頭龍社は閉殿します。御朱印等は中社にてお受けください。



③ コンビニエンスストアはありません

戸隠にコンビニエンスストアはありません。軽食などをご用意のうえでお越してください。中社エリアにある「碓井商店」では菓子パンやカップ麺が購入可能です（水曜・日曜定休）

【ATMについて】

宝光社エリアに2か所(ゆうちょ、しんきん)ありますが、事前に現金をご用意いただくと安心です。

④ 15時以降の行動は控えてください

冬の戸隠の気温は0度以下(氷点下)が基本です。特に奥社周辺は高い木に覆われているため、太陽が陰ると気温が急激に下がります。暗くなる前に行動を切り上げましょう。

⑤ 飲食店について

飲食店は春～秋とは営業形態が異なり、冬季休業や短縮営業となるお店が多いです。また多くのそば店が14時ごろにはその日の営業を終えます。夕食をご希望の方は事前予約が必須です。

⑥ 野生動物へのエサやり禁止・ゴミの持ち帰りのお願い

戸隠は国立公園に指定されているエリアです。野生生物たちとの適切な距離を保つためにも、ゴミはお持ち帰りください。

⑦ バス・タクシーの利用について

路線バスを利用して奥社参道杉並木に行く場合、長野駅では午前発の路線バスに乗りましょう。

また、戸隠内にはタクシーの営業所はございますが常駐が1台のみです。タクシーを利用される方は事前予約必須です。

戸隠観光協会HP▶
様々なお知らせやイベント情報
などを掲載しています



そば店営業情報カレンダー▶



To All Visitors to Togakushi in Winter

~ Ensuring Your Safety While Enjoying Togakushi ~

General Incorporated Association Togakushi Tourism Association
(Issued in January 2025)

① Clothing and Equipment

Togakushi is a mountainous tourist destination located over 1,000 meters above sea level. In winter, especially around the Kagami-ike area, conditions differ significantly from summer, with snow accumulation exceeding 2 meters. Vehicles cannot access this area, and **snow trekking equipment is essential.**

※Please note that there are no stores in Togakushi selling snowwear or related items.

※Snowshoes, boots, and other gear can be rented at the Togakushi Tourism Information Center.



② Cedar Avenue Leading to the Okusha Shrine ※Accessible to Zuishinmon Gate Only in Winter

To reach this photo spot (Zuishinmon Gate), it takes a 6-km round-trip walk (about 3 hours) from the "Togakushi Chusha" bus stop. Even if traveling by private car, all visitors must walk a 2-km round trip (about 1.5 hours) from the Okusha Entrance parking lot.

Beyond the Zuishinmon Gate, entry is prohibited until mid-April due to avalanche risks. The Okusha and Kuzuryusha Shrines are closed during this period. Goshuin (shrine stamps) and other services are available at the Chusha Shrine.



③ No Convenience Stores

There are no convenience stores in Togakushi. Please prepare snacks and other necessities before your visit. In the Chusha area, "Usui Store" offers items such as sweet bread and instant noodles (closed on Wednesdays and Sundays).

【About ATMs】 There are two ATMs available in the Houkousha area (Japan Post Bank and Shinkin Bank). However, it is recommended to prepare cash in advance for your convenience.

④ Avoid Activities After 3:00 PM

In winter, temperatures in Togakushi are generally below freezing. Around the Okusha Shrine area, the dense tree cover causes temperatures to drop sharply once the sun sets. **Please conclude your activities before it gets dark.**

⑤ About Restaurants

In winter, many restaurants in Togakushi operate differently compared to spring through autumn, with some closing for the season or reducing their hours. Additionally, many soba restaurants close for the day around 2:00 PM. If you wish to have dinner, advance reservations are essential.

⑥ Do Not Feed Wildlife & Please Take Your Trash Home

Togakushi is a designated national park. To maintain a respectful distance from the wildlife, please take all trash home with you.

⑦ Using Buses and Taxis

If you plan to visit the Cedar Avenue leading to the Okusha Shrine via public bus, be sure to take a morning departure from Nagano Station. While there is a taxi office in Togakushi, only one taxi is stationed there. Advance reservations are required if you wish to use a taxi.

Togakushi Tourism Association Website ▶
Find various announcements and event information.



Soba Restaurant Operating Schedule Calendar ▶



冬季拜访户隐的各位游客

~为了安全享受户隐之旅~

一般社团法人户隐观光协会（2025年1月发行）

① 服装·装备

户隐是海拔1000m以上的山岳游览景点地。特别是「镜池」周围与夏季不同，积雪可达2m以上，连车辆都不可进入。必须有滑雪登山装备。

※户隐没有购买滑雪服的地方。
※雪鞋·长靴等可在户隐观光信息中心租赁。



② 奥社参道杉树林 ※冬季到随神门为止

前往此照片处（随神门）时，从「户隐中社」大巴站徒步往返距离为6km（往返所需时间为3小时）。用私家车前往时在奥社入口的停车场驻车后徒步往返距离为2km（往返所需时间为1个半小时），只有徒步进入的方法。

从随神门往里会有雪崩等危险情况发生，故4月中旬为止禁止入内。
奥社·九头龙社关闭殿门。御朱印等可在中社办理收集。



③ 没有便利店

户隐没有便利店。请准备便餐前来。
中社区域的「确井商店」可购买面包点心及方便面（星期三·星期日休息）

【ATM自动取款机】

宝光社区域有两处(邮政储蓄，信用金库)，为安全起见，请提前准备好现金。

④ 下午3点以后请尽量不要进行活动

冬季户隐的温度基本在零度以下。特别是奥社周围覆盖着耸立的树木，太阳落山后气温会骤降。天黑之前请结束活动。

⑤ 关于餐饮店

餐饮店从春季到秋季为止，营业形式均不同，冬季不营业及缩短营业的店面也比较多。很多荞麦面店营业时间截止到下午2点。晚餐想吃荞麦面的客人请提前预约。

⑥ 禁止投喂野生动物·垃圾请携带回去

户隐是国立公园指定区域。为了与野生生物保持适当是距离，请将垃圾自己携带回去。

⑦ 关于利用大巴·出租车

利用公交车前往奥社参道杉树林，请利用长野站前的公交车乘车前往。户隐有出租车营业所，仅一辆，故利用出租车时请必须提前预约车。

户隐观光协会官网▶
网页有各种信息及活动讯息



荞麦面店营业年历▶s

