

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ましょう！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
※ E-bike レンタルは戸隠キャンプ場も対象



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ます。戸隠を歩き回って集めてみましょう！
● 戸隠観光情報センターでの購入でスタンプを付与
【料金】550円 ※コピー別売



③ アウトドア用車いすレンタル

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お出かけ！
【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



④ ウォーク・ガイドウォーク

戸隠観光協会ガイド組合が開催する「歩いて楽しむ」をテーマにしたガイドツアーです。
● 戸隠観光協会主催のツアー参加でスタンプ付与
※ 申込はECサイト「戸隠おでかけストア」から

販売・受付 戸隠観光情報センター ————— A



⑤ 戸隠そば打ち体験

指導員の丁寧な解説で戸隠独自の技法「一本棒丸延し」を体験。あなただけの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】2時間（体験1時間＋お食事1時間）【料金】お一人様3,000円～



⑥ 絵付け体験 -My そばは描口作り-

素焼きのそばは描口に自由に絵柄を入れて、オリジナルそばは描口を作ります。焼き上げた後は郵送でお届け。
【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



⑦ 手作りそば団子体験

戸隠のお蕎麦屋さん定番の「そば団子」。出来立てほくほくのお団子を2種類の味でどうぞ。
【開催】土日を中心に不定期開催 ※要予約 【所要時間】30分
【料金】1セット（そば団子約5～6個）1,100円

会場 戸隠そば博物館とんくるりん ————— B



⑧ 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 ————— C



⑨ キャンプ利用

標高1,200mの圧倒的な絶景と開放感！様々なシュチュエーションが楽しめ、観光の拠点としても◎
【営業時間】日帰り利用受付：9:30～16:00（デイキャンプ）
※日帰り利用は16:30まで【定休日】期間中無休（悪天候等による休業あり）※詳細は公式HPをご確認ください



⑩ 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ります。
【日時】8/1・2・4～9・11～16（10:30～12:30）
【所要時間】2時間【料金】3,500円
【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑪ 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ます。珍しい昆虫と出会えるかもしれません。
【日時】8/1・8・12・15（19:30～21:00）
【所要時間】1.5時間【料金】1,500円
【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑫ 魚のつかみ取り

子ども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。
【開催日時】8/1・8・15（受付時間15:00～15:30）
【所要時間】1～1.5時間【料金】1,300円
【対象年齢】中学生以下（要保護者同伴）※要予約



⑬ 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ましょう。
【開催日時】8月～10月末【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（予定）
【対象年齢】大人可（小学生以下は保護者同伴）

会場 戸隠キャンプ場 ————— D



⑭ 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/日
※BBQ用品レンタル（網・鉄板など）、販売（木炭など）あり



⑮ 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。
【開催日時】8/8～15（10:00～15:00）【所要時間】30分
【料金】500円【対象年齢】中学生以下



⑯ 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きましょう！
【開催日時】8/8～15（10:00～15:00）【所要時間】30分
【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）



⑰ 鏡池どんぐりマルシェ

鏡池の畔でクラフトマルシェを開催！クラフト雑貨のほか手作りジャムや焼き菓子、たこ焼きなどが出店。
● どんぐりハウス本部ブースにてスタンプ押印
【開催日時】10/31～11/1（10:00～16:00）

会場 鏡池どんぐりハウス ————— E



⑱ 戸隠地質化石博物館

化石を通して海だった長野を実感できます。触れる動植物の資料も人気です。ワークショップも毎日開催。
【定休日】月曜日（祝日は開館）【開館時間】9:00～16:30
【所要時間】30分以上【入館料】一般200円、高校生100円、小中学生50円（土曜日はウェルカムデー：小中学生無料）

会場 戸隠地質化石博物館 ————— F