



野沢温泉

自然体験
学習旅行の
ご案内

NOZAWAONSEN
DMO



野沢温泉へ 行こう。

NOZAWAONSEN

水と命
自然と
学習の
体験

水と命の循環の地へ



SUMMER

夏

10度以下の
冷たい水が湧きいづる

夏の水 冬の湯
鮮烈な四季が湧きいづる地
その背景と、それを糧にした
人々の暮らしとは？

冬

WINTER

80度以上の
温泉が湧きいづる

位置と地勢について。

NOZAWAONSEN

山に囲まれた村

野沢温泉村の位置と地勢

長野県の北部に位置し、海拔高度差は、村北部の明石(300m)から、毛無山(1,650m)に及び山谷形で起伏が多い地形となっています。

村の総面積は57.95 k m²、周囲38.2kmとなっており、村土はその50.7%を山林が占め、景観の良さなどから[上信越高原国立公園](#)に指定されており、それらの一部を含む297haがスキー場区域となっています。

本村の気候は、アジア大陸からの影響を受ける典型的な日本海側気候で、年平均気温は9.5℃、年間降雨量は2,022mm、[1日最大降雪量は107cm](#)(平成22年)と、全国でも屈指の豪雪地帯となっています。

近年では、New York Times “52 Places to Go in 2014” (2014年に訪れたい52の地域) に選出される。National Geographic “Best Winter trips 2015”の10の地域に日本で唯一選出、2024年にはlonely planetにて“8 of the best ski resorts in the world”に日本で唯一紹介されるなど、海外からの注目も高く、特に冬場はオーストラリアを中心に外国人旅行客が増加し賑わいを見せています。

野沢温泉の 自然と水を知る

1

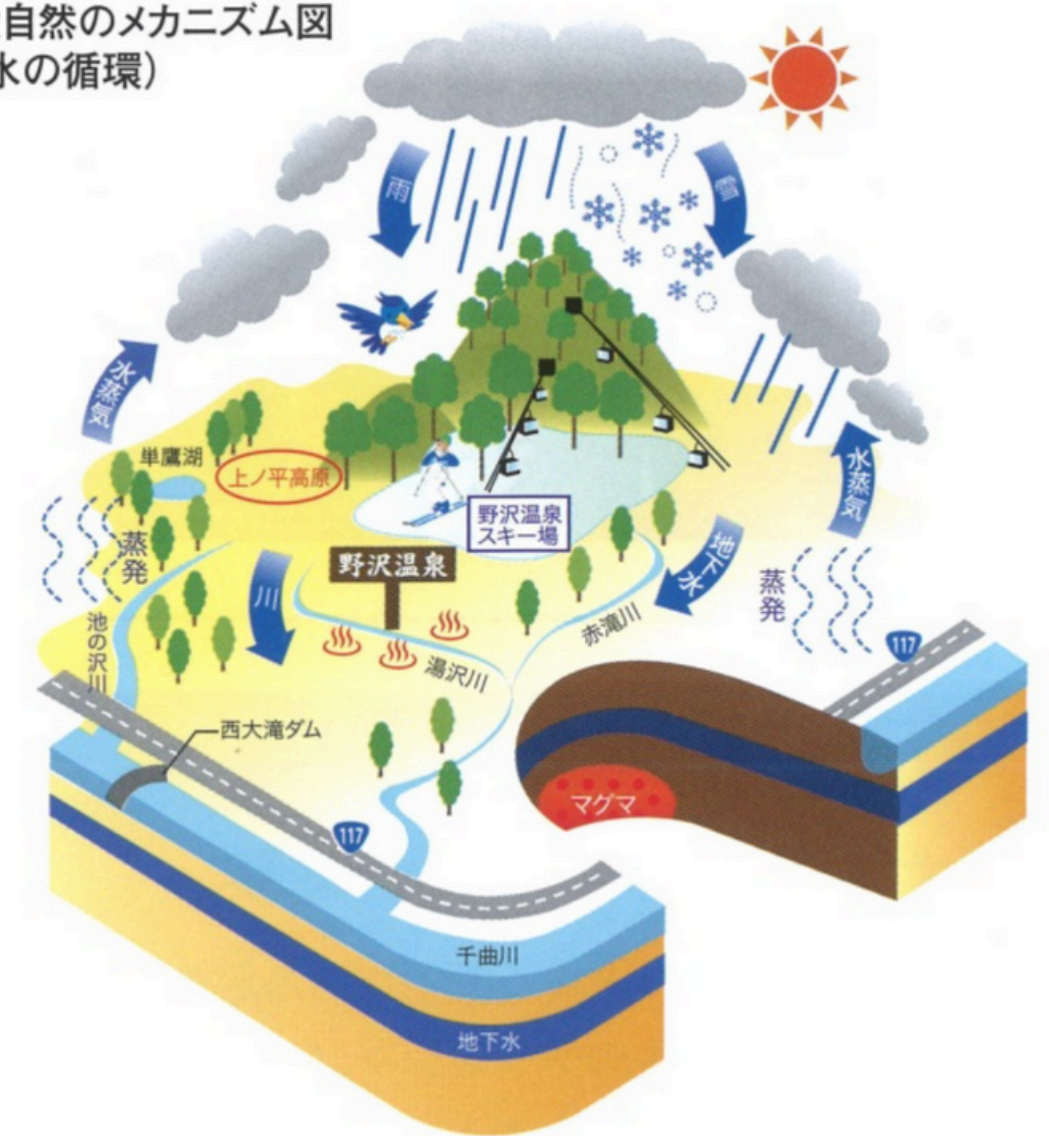
NOZAWAONSEN

水の循環

原生林に降り注いだ雨や雪が地中深くに浸透し各地層に含まれる様々なミネラル分を溶かし込みながらゆっくりと浄化作用が進み、数十年から百年以上という長い年月をかけて里山にピュアな水として湧き出ます。

地球上に存在する水の97%は海水で、私たちが飲むことのできる淡水は、わずか2.5%程度にすぎません。ブナの原生林がどうして豊かな水をもたらすのかを学習し、水資源について考える機会とします。また、そのサイクルを100年後の未来にも残し、体験の思い出にもなるよう「ブナの苗木の植樹」も行えます。

●大自然のメカニズム図
(水の循環)



キーワード：

「ブナ」「循環」「極相林」「地下水」
「省水力発電」「100年の森構想」
「水資源の枯渇（水を買う時代）」
「間伐（名札づくり）」「ブナ林散策」
「上ノ平高原」「湧水」「雪山清水」
「ホタル」「SDGs」

野沢温泉の 温泉と歴史を知る

2

NOZAWAONSEN

温泉と生活

一方では、地中深く浸透した水が約100万年前に噴火した火山の影響を受け源泉温度が42～90℃の温泉として湧き出ています。その豊かな「生きている」水資源を利用した野沢温泉村の暮らしは、“入浴”だけでなく、源泉を利用した”村の台所”「麻釜」や、温泉で衣類・野菜を洗う「洗濯湯」など、生活の中に様々な形で取り入れられており、また、村内に13ヵ所点在している共同浴場「外湯」は江戸時代から湯仲間という制度により守られてきた歴史があります。

野沢温泉街での体験の中で、温泉が生活の一部として取り入れられている野沢温泉の歴史や文化を学習しましょう。



村人が温泉を利用し野菜などを茹でる麻釜



日本でも珍しい、温泉で衣類の洗濯や野菜を洗うための洗濯湯



共同浴場「外湯」の管理や清掃は江戸時代から続く「湯仲間」による

野沢温泉の暮らしを知る

3

NOZAWAONSEN

観光と暮らし

また、温泉や水、冬に降る大雪は野沢温泉の唯一の産業と言っても過言ではない「観光業」の大きな支えとなっています。野沢温泉には、旅館が約20軒、民宿・ペンションは約200軒と、人3,000人ほどの村人のほとんどが観光に携わっています。野沢温泉での体験学習では、基本は民宿への分宿。滞在中は民宿のお父さん・お母さんが児童・生徒と共に生活し野沢温泉での”暮らし”を教えてください。田舎での暮らし・体験の中で友人との協調・絆が深まり、普段の生活とは違った感覚が養えることでしょう。観光立国を宣言し海外からの観光客が増加する今、“旅”、“おもてなし”を考える機会になるかもしれません。



野沢温泉街は家族やお子様にも安全な明るい温泉街

キーワード：

「分宿」「外湯巡り」「温泉街散策」
「おぼろ月夜の館」「郷土料理」
「農業体験」「つる細工」「日本スキー博物館」「宿の人や村人との交流」

モデルスケジュール(案)

MODEL SCHEDULE

1
日
目



		活動内容
12:00	開校式	▽到着後開校式
	昼食	▽各宿で昼食
14:30	名札作り	●間伐材で名札作り（野沢温泉へ入村の証）
16:00	自由時間	▽散策・入浴
18:00	夕食	
19:00	ふれあい体験	▽星空観察
		▽道祖神人形作り
21:00	1日の反省・記録	▽翌日の動きを確認させる 健康観察
21:30	消灯	

モデルスケジュール(案)

MODEL SCHEDULE



2
日
目

		活動内容
6:00	起床	▽健康観察
6:30	散歩	各宿ごと
7:30	朝食	
9:00	長坂駅集合	宿～長坂G L 長坂駅→（搭乗）長坂G L 山頂駅 ブナ林コース～植樹場所
10:30	記念植樹	▽ブナ林の植樹・整備など 植樹後徒歩にて移動 上ノ平高原 長坂GL山頂駅付近へ
12:30	昼食	▽上ノ平高原にて昼食
14:00	下山	（搭乗）長坂GL長坂駅
15:00	自由時間	▽散策・入浴
18:00	夕食	
19:00	宿舎での交流	▽星空観察 ▽道祖神人形作り
21:00	1日の反省・記録	▽翌日の動きを確認させる 健康観察
21:30	消灯	▽消灯

モデルスケジュール(案)

MODEL SCHEDULE

3
日
目



		活動内容
6:00	起床	▽健康観察
6:30	散歩	
7:30	朝食	
9:00	農業体験	▽野沢菜摘み菜体験及び麻釜にて茹でるところを見学など
11:30	昼食	▽各宿で昼食
13:00	つる細工体験	▽宿ごとにつる細工体験を行う
16:00	自由時間	▽散策・入浴・お土産購入
18:00	夕食	
19:00	宿舎での交流	▽宿舎のオーナーと交流
21:00	1日の反省・記録	▽健康観察
21:30	消灯	▽消灯

モデルスケジュール(案)

MODEL SCHEDULE

4
日
目



		活動内容
6:00	起床	▽健康観察 朝食準備
6:30	部屋清掃	布団片付け・部屋清掃・荷物まとめ
7:30	朝食	
8:30	出発	▽徒歩
9:00	おぼろ月夜の館	▽見学および高野辰之の歌を歌って、宿舎オーナーに聞いてもらう
10:00	宿到着	▽荷物まとめ、部屋清掃（最終チェック） ▽帰省にあたってのお礼とお話
11:00	昼食	▽各宿にて済ませる
11:45	新田ヶミル集合	
	閉校式	▽集まり次第、閉校式へ

皆様の 滞 在 宿 泊 施 設 す る

NOZAWA ONSEN

受入れ宿オーナーの資格

QUALIFICATION

体験学習を受け入れるすべて宿のオーナーが、全国体験活動指導者認定委員会が認定する自然体験活動指導の資格（NIELリーダー）、または同等の資格を持ち、プログラムテーマの知識とスキルを持って子供達とふれあい、伝えます。

宿泊施設の資格

QUALIFICATION

受け入れ施設は専業農家や一般家庭の民泊ではなく、設備や衛生面での基準をクリアした旅館業（旅館または簡易宿所）施設。家族のようなふれあいと、宿泊・衛生面でのプロとして“民宿泊”で子供たちをお預かりします。一つの宿でおよそ10名～20名の分宿になります。



医療機関 滞在中の

NOZAWAONSEN



日中の医療機関

SUMMER

医院名	電話番号	移動時間
野沢医院（形成外科）	0269-85-2010	村内
阿部医院	0269-67-0502	村内
飯山赤十字病院【総合】	0269-62-4195	車20分
北信総合病院【総合】	0269-22-2151	車40分
富井歯科	0269-85-2347	村内

夜間の医療機関

SUMMER

医院名	電話番号	移動時間
飯山赤十字病院	0269-62-4195	車20分
北信総合病院	0269-22-2151	車40分

野沢温泉
自然体験
学習の旅

お別れの時の子供達の笑顔と涙が、
私たちの誇りです。

体験後の学校・家庭での生活態度
の変化に感謝の声を沢山いただいています。

ありがとうございました
素敵な旅をお楽しみください

一般社団法人 野沢温泉マウンテンリゾート観光局

長野県知事登録旅行業第3-694号 ANTA正会員

〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷5343-3

電話0269-85-3353 FAX0269-85-3883 email travel@nozawakanko.jp