

野沢温泉
Where the Heart of Japan Comes to Life.



野沢温泉

Where the Heart of Japan Comes to Life.



木林と水の 恵みに 生きる村

「ブナの森に水筒は要らない」
これは、ブナの森が高い保水力を
持つことを表現した言葉。

野沢温泉村の東側に位置する

上ノ平高原一帯には

広大なブナの原生林が広がっています。

天から降り落ちた雨や雪は、

この森でおよそ 50年の歳月をかけて

ゆっくり大地にしみ渡り、ろ過され、

やがて地表に湧き出た上質な軟水が

村に多くの恵みをもたらすのです。

ここは、森と水の恵みに生きる村。

心を奪われる美しい原風景も、

人々の生活に寄り添った温泉も、

いにしえから育まれてきた文化も。

すべてが村の誇りであり、宝物なのです。



【温泉】

村人の暮らしに密着した
こんこんと湧く温泉

古く江戸時代から
湯仲間という制度によって守られてきた外湯は、
湯量豊富で良質な天然温泉100%かけ流しです。
シンボルの大湯や日帰り温泉施設、足湯が楽しめるだけでなく、
村人の日々の暮らしに密着した麻金や洗濯場も温泉で、
野沢温泉村が誇る自然の恵みのひとつです。



こころでは笑顔も

【雪】

世界がうらやむ
上質なパウダースノー

100年以上も前に開業した野沢温泉スキー場は、
上質なパウダースノーが降り積もることでも有名で、
海外のスキーヤーやスノーボーダーからも大人気。
幅広い年齢層に愛されている美しいブナの森のスキー場で、
思う存分アクティビティを楽しめます。

【米・酒】

雪解け水が米を育み
その米が日本酒を生む

山々に降り積もった雨や雪は、
やがて伏流水となり田畑を潤します。
育った米は日本酒となり、人々を楽しませてくれるのです。
超軟水と言われる天然水を使った日本酒や
こだわりのクラフトビール、クラフトジンなども生まれ
人気を博しています。

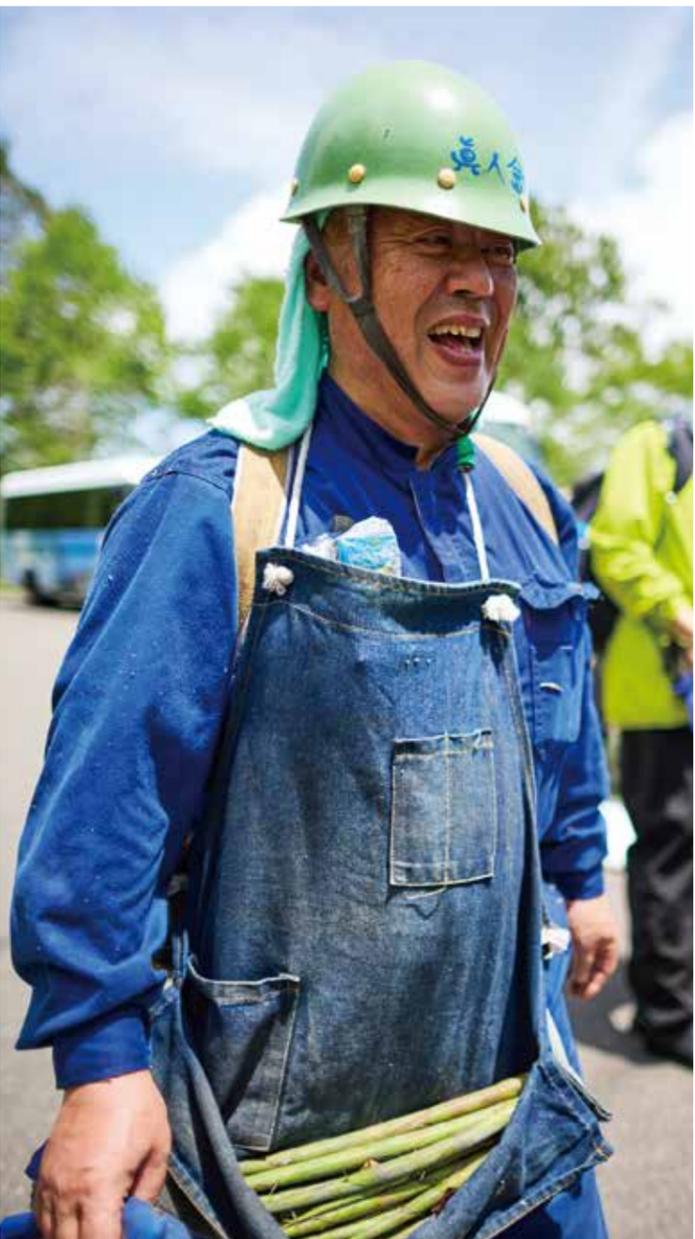


自然湧出

【人】

気さくな人がいて
幸せな笑顔がある

野沢温泉村のことをもっと深く知りたくなったら、
地元の人々に話しかけてみてください。
この地を愛し、自然を愛し、ここで生まれた文化を誇りに思う。
そんな笑顔にあふれた村人たちとの触れ合いこそ、
いちばんの思い出になるはずです。



炎

国指定重要無形民俗文化財

野沢温泉の 【道祖神祭り】

毎年1月15日開催

会場/ 馬場の原 04

小正月に正月飾りや注連飾りなどを焼く行事として、江戸時代後期から受け継がれてきたお祭りが、日本三大火祭りとしても知られる野沢温泉の道祖神祭りです。厄年の村人たちが火付役として社殿に火を投げつけ、厄年の男たちが火消役として応戦する様は勇猛大かつ美しく、見る者を圧倒します。約1時間半にわたる激しい攻防が終わり火が入られると、社殿は天高く舞い上がる鳳凰のように大きな炎につつまれ立てかけられた初燈籠と共に崩れ落ちるまで火祭りは続きます。



前年の10月

社殿用の 御神木伐り出し

道祖神祭り会場にそびえる社殿は、手作業でつくられ、その準備は前年の秋から始められます。厄年の男衆(25歳と42歳)が約20mものブナの御神木、桁、垂木になる材料、社殿最上層に積むボヤと呼ばれる枯枝などを伐り出します。



1月13日 13時

御神木里曳き

社殿の中心となる5本のうちの2本を25歳と42歳の厄年の男たちが二組に分かれて、日影ゲレンデから温泉街を通り、会場まで約3時間をかけて曳き出します。



1月14日

社殿組み立て

14日の朝から始まる社殿の組み立ては深夜を経て、15日の昼ごろ完成します。全て昔ながらの手作業でつくられ、針金や釘などは一切使われていません。42歳厄年の男たちが乗る社殿上部の高さは10数m、広さは8m四方もあります。



1月15日 20時50分

火祭りの攻防戦

火つけをするのは一般村民、それを防いで社殿を守るのが25歳の厄年、社殿の上に乗っているのは42歳厄年。激しい攻防戦が約1時間半に渡って繰り広げられます。

1月15日 22時頃

社殿火入れ

攻防戦の末、双方の手締めにより社殿に火が入れると、次に大きな炎が空高く燃え上がり、火祭りは終わりを迎えます。燃え上がった社殿が、やがて崩れ落ちる瞬間まで目が離せません(23時過ぎ)。火消し役として戦った25歳厄年の若者たちは、抱き合いながらお互いを称え合い、固い絆で結ばれます。祭りが終わっても、その絆は永遠に続くのです。



猿田彦が炎とともに舞い廻る

【燈籠祭り】

湯澤神社例祭 毎年9月

8日夜祭り(燈籠祭り) / 9日例祭

9月8日の夜祭りでは、お練りの道中、神の降臨の先導者として道を開く猿田彦の舞(シメ切り)が行われ、「道中の悪魔を追い払う」とされる獅子舞が行われます。お練りは惣代事務所を出発し、大湯通りを通り湯澤神社へ。行列は制札燈籠を先頭に、各燈籠が火を灯して長々と列を作り、進んでいきます。猿田彦命の舞は最後に湯澤神社の境内入口の鳥居のシメを切つて、無事に神の通る道を開けて終わります。また時を同じくして境内では三十六歌仙舞も行われ、最終は深夜12時をまわるほど。燈籠の美しさはもちろん、夜空を彩る花火もまた盛大です。



湯澤神社境内入口で行う猿田彦の舞(シメ切り)



湯澤神社の社殿へ続く急な階段を登る神輿

昭和48年 道祖神祭りから続く
祭典の太鼓

【道祖神太鼓】

村の太鼓奏者による庄巻の太鼓パフォーマンスと冬の夜空に響き渡る太鼓の音色が祭りを一層盛り上げます。「添わせておくれ縁を結ぶの神太鼓」「道祖神太鼓あれば子宝お目出度い」「道祖神太鼓あれば夫婦の幸の神」といふ謂れがあります。



湯

【外湯めぐり】 + 日帰り温泉施設

奈良時代に僧・行基ユキノによって発見されたといわれる野沢温泉。ここには30余もの源泉と、村内に点在する13の外湯があり、いにしへの時代から多くの人々に親しまれ護られてきました。村の名前に「温泉」がついた野沢温泉村という地名にも、心惹かれる風情があります。



マナーを守って気持ち良く

- 一、入浴前に体を洗って下さい
- 二、浴槽にタオルを入れなくて下さい
- 三、エチケットを守って入浴しましょう
- 四、入れる温度になったら水は止めましょう
- 五、防犯上等の理由により、深夜の入浴はできません

13の外湯は「湯仲間」という制度によって村人が維持・管理しています。村を訪れた誰もが利用できますがマナーを守って気持ちよく使いたしましょう。また各外湯には十二神将を祀っており、賽銭箱が設置されています。寸志のお賽銭をお願いいたします。



C2 真湯 (しんゆ)
温泉街の北にあり、エメラルドグリーン色の湯が常だが、地下水が入ると白濁する。
【泉質】単純硫黄泉【効能】筋肉のこわばり、特に痔疾などの温めるとよい病、他【利用時間】開錠～22:00



C5 十王堂の湯 (じゅうおうどうのゆ)
1階は女湯、2階が男湯。麻釜と湯ノ宮から引湯。
【泉質】単純硫黄泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



D6 新田の湯 (しんでんのゆ)
幕末に開拓、西宮神社の向かいにあり、比較的新しい湯。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



D8 中尾の湯 (なかおのゆ)
一番大きい木造湯屋建築。あつ湯とぬる湯があり天井が高い。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



B6 秋葉の湯 (あきはのゆ)
「おぼろ月夜の館」近く、浴室と脱衣所に仕切りがある。
【泉質】単純硫黄泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



B5 松葉の湯 (まつばのゆ)
2階が浴室、1階は洗濯場。昔、矢場があった場所。
【泉質】単純硫黄泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



B4



A2 滝の湯 (たきのゆ)
山ぎわの静かなところに在り、エメラルドグリーン色で黒い湯の花が特徴の湯。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】筋肉のこわばり、病後回復期、他【利用時間】4月～11月/5:00～21:00、12月～3月/6:00～22:00



B4 河原湯 (かわはらゆ)
昔、溪流に沿った窪地の河原にあったことから名づけられた。さっぱりとする湯上りの湯。
【泉質】単純硫黄泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



C3 麻釜の湯 (あさがまのゆ)
麻釜通りにあり、源泉は野沢の台所「麻釜」から引湯。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



D3 上寺湯 (かみでらゆ)
麻釜より引湯の比較的历史の古い湯。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



D3 熊の手洗湯 (くまのてあらいゆ)
ケガをした熊が傷を癒したとされる湯。あつ湯と、比較的低温のぬる湯がある。
【泉質】単純硫黄泉【効能】特に切傷、火傷、おできあと、他



D5 横落の湯 (よこちものゆ)
交差点角にある半地下の浴室。女湯が円形の浴槽で特徴的。
【泉質】含硫黄-ナトリウム-カルシウム-硫酸塩泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他



B4 大湯 (おおゆ)
江戸時代の趣を伝える美しい湯屋建築。ぬる湯とあつ湯の浴槽を持つ、野沢温泉のシンボル。
【泉質】単純硫黄泉【効能】神経痛、リウマチ、胃腸機能の低下、糖尿病、皮膚炎、他

外湯は全て100%天然温泉、かけ流し

【泉質】弱アルカリ性 40～90℃
【利用時間】4月～11月/5:00～23:00、12月～3月/6:00～23:00 毎日利用可
各外湯の賽銭箱にお気持ちをお願いします
【利用料】脱衣所と浴室一体化が多くシャワーあり、タオルは販売のみご用意【駐車場】100台
【施 設 内】シャワー・ボディソープ、シャワーなし
【駐 車 場】なし

温泉たご専用の釜があります。卵は温泉街の商店にて購入してください。

ファミリーにもうれしい2つの日帰り温泉

【麻釜温泉公園 ふるさとの湯】

2024年10月リニューアルオープン! 湯屋建築の趣ある外観が特徴です。あつ湯とぬる湯がある内湯、露天風呂をそなえ、近くの麻釜から引湯しています。

【泉質】単純硫黄泉【効能】筋肉のこわばり、神経痛、胃腸機能低下、病後回復期ほか【TEL】0269-85-3700【営業時間】夏期:10時～19時(入館は18時半まで)/冬期:10時～20時(入館は19時半まで)【休館日】木曜(祝祭日の場合は翌日休館)【入浴料】大人700円、子ども500円(2歳まで無料)【設備】シャワー・ボディソープ、シャワーあり、タオルは販売のみご用意【駐車場】なし



B3 内湯にはあつ湯とぬる湯あり

【野沢温泉スパリーナ】

水着着用(レンタル有)の大露天風呂や源泉かけ流し展望露天風呂、男女別内風呂、男女別サウナを完備している多彩な温泉施設で、1年中楽しめます。夏季は滝が流れるプールでも遊べて、子供たちに大人気!ファミリーやカップルにもおすすめです。

【泉質】低張性アルカリ性冷鉱泉【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病ほか【TEL】0269-85-4567【営業時間】夏期:10時～19時(入館は18時半まで)/冬期:10時～20時(入館は19時半まで)【休 日】木曜【入浴料】大人700円、子ども500円(2歳まで無料)、レンタル水着300円【設備】シャワー・ボディソープ、シャワーあり、タオルは販売のみご用意【駐車場】100台 ※2024年12月より入館料改訂予定あり



B7 子ども連に人気の大露天風呂(水着着用)

ぶらり野沢温泉

小径を歩いて外湯や名所を巡るのが、野沢温泉ならではの魅力。見たり食べたりしながら探検気分であつちへこつちへ。楽しみはつきないのです。

【集印めぐり】(集印台 村内27ヶ所)

外湯をさらに愉しめる、集印めぐりのススメ

野沢温泉には全部で27ヶ所の集印台があり、集印をしながら村の歴史や時代背景を知ることができます。13の外湯にも集印台があるので、湯めぐりしつつ集印をしてみてください。10個以上の集印をするとタオル、20個以上でタオルまたは手ぬぐいのいずれか1つがもらえます!



集印帳は野沢温泉観光案内所、土産店などで販売中



集印台



【温泉たまご】

自分でつくればさらにおいしい!

- 湯めぐりの合間に温泉たまごを作ってみよう!
- たまごとネット(網)を購入 出来たての美味しさは格別です!
 - 専用の釜に入れるだけ
 - 20分前後で完成!
- ※黄金屋の温泉たまごセット 半殺しキムチとトロトロの黄身が相性バグン!



《温泉たまご用の卵&ネットが買える場所》6ヶ所

黄金屋物産店、久保田屋商店、フキヤ、魚やす商店、長野屋酒店、フレッシュストアー レインボウ

《温泉たまごが作れる場所》5ヶ所

足湯 湯らり、松葉の湯、十王堂の湯、上寺湯、熊の手洗湯



【足湯】(夏季のみ)

歩き疲れたら足湯“湯らり”でひと休み

麻釜近く「ミニ温泉広場」天然温泉100%の足湯(無料)でリフレッシュ。足湯につかりながらのソフトクリームは格別! 温泉卵が作れるスペースもあります。



濃厚さっぱり!

黄金屋のイチゴチョコソフト

村内を散策するときに便利な駐車場 (普通車料金)

| | |
|---------|--|
| 中央ターミナル | 夏季: 日帰り1日500円(9:00~18:00) / 冬季: 一般車利用不可 |
| 新田立体駐車場 | 通年: 1時間100円 |
| 中尾駐車場 | 夏季: 無料 / 冬季: 日帰り無料 |
| 横落駐車場 | 夏季: 無料 / 冬季: 日帰り500円 |
| 第1駐車場 | 夏季: 無料 / 冬季: 平日、初滑り、春山無料(6:00~18:00) ※土日祝、年末年始: 1日1,000円 |

目安として中央ターミナルから大湯まで徒歩で約5分

※野沢温泉村では駐車場や空きスペースでの車中泊は禁止となっております

NOZAWA H[🔥]T 10

豊かな自然と共に、守り抜かれてきた文化がある
野沢温泉村にきたら絶対訪れたい場所、10選をご紹介します

八幡清水 (八幡神社) C9



六軒清水とともに毛無山湧水群のひとつが「八幡清水」です。武の神、戦いの神、出世と開運の神といわれる八幡神社入口の清水(写真右)と、その近くで、同じ道路沿いにもう一つの清水(写真左)があります。山肌から豊富な量の水が流れ出ています。



六軒清水 A6



野沢温泉長坂スキー場の Gondola リフト乗り場の少し下、その昔この清水周辺の6軒の家で管理し始めたのが名前の由来です。毛無山湧水群の一つ。

07 湧水の名所

01 野沢菜発祥の地 「薬王山健命寺」



野沢菜発祥の寺として、村民に親しまれています。境内となりの畑では野沢菜の原種が栽培され、4月下旬には野沢菜の花が一面に咲き、まるで黄色い絨毯のようです。

02 野沢温泉朝市



野沢温泉の朝の風物詩として45年以上の歴史がある『野沢温泉朝市』。土産選びはもちろん地元の人たちとのふれあいも楽しめます。

【期間】5～10月の毎週日曜 ※GW、お盆は連続開催
【時間】朝6時～7時30分 【会場】大湯通り

03 道の駅 野沢温泉



下高井郡野沢温泉村大字虫生2375 TEL.0269-67-0767
【営業時間】9時～17時(農産物直売所は16時まで、農家レストランは11時～/16時30分LO)
【定休日】水曜 【施設・設備】農家レストラン、パン工房、ショップ、情報コーナー、農産物直売所、ベビーコーナー・公衆トイレ(各24時間利用可能)、EV充電設備、大型・小型駐車場・身障者用屋根付き駐車場

04 長野パラリンピック 聖火台



門外不出とされていた野沢温泉の道祖神祭りの社殿が、初めて1998年冬季長野パラリンピック聖火台として温泉街の外で組み上げられました。村内には実際に使用された聖火トーチが飾られています。



08 野沢温泉の台所「麻釜」



大釜、丸釜、茄釜、竹仲釜(たけのしがま)、下釜の5つの湯溜まりのこと。名前は、麻をこの湯溜まりに浸し、皮を剥きやすかったことに由来します。天然記念物に指定。村民以外は、中に入れません。

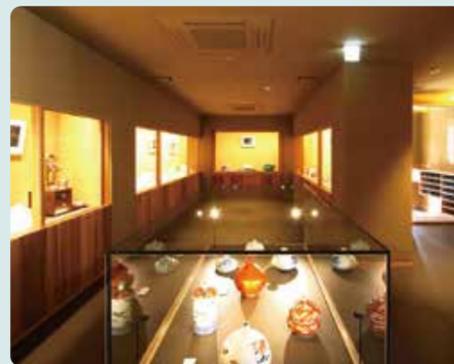
10 「岡本太郎」ゆかりの地



道祖神祭りやスキーを通して、村と親交があった芸術家、名誉村民第一号でもある岡本太郎氏が手掛けた躍動感あるアートです。



09 野沢温泉 陶磁器ギャラリー



地域医療に心血を注いだ大口秀利医師が、長年にわたりコレクションした見応えある陶磁器を、旧大口内科の建物を改装し、展示しています。定期展示あり。

【TEL】0269-67-0800 【営業時間】土・日曜、祝日の9時～16時30分
【休館日】月曜～金曜 【入館料】無料

06 日本スキー博物館



スキー発祥から現在までの貴重な資料を一堂に展示した、世界的にも珍しいスキー専門博物館。日本のスキー史をはじめ、オーストリア、中国、モンゴルなどのスキー資料や、長野冬季オリンピック、パラリンピック関連の資料も展示されています。

【TEL】0269-85-3418 【営業時間】9時～16時 ※入館受付15時30分まで
【休館日】毎週木曜日(祝日開館・翌日休館)、年末年始は連続営業 【入館料】大人300円、子供150円

05 おぼろ月夜の館



館内には菜の花畑をイメージしたスタンドグラス

文部省唱歌「春が来た」「故郷」の作詞者、高野辰之博士の記念館で、村内に別荘を所有していた縁により開館。企画展、コンサートなども行われています。

【TEL】0269-85-3839 【営業時間】9時～17時 ※入館受付16時30分まで
【休館日】月曜(祝祭日の場合は翌日)、GW・年末年始は連続営業 【入館料】大人300円、小中学生150円

一步踏みだせば、冒険になる
大人を子どもに、子どもを大人にする自然の遊び場です

【山スポーツ】



【上ノ平高原／マウンテンバイク】

野沢温泉スキー場のゲレンデやブナ林を利用した、全長約10kmのMTB専用ダウンヒルコース(初級・中級・上級コース)です。標高1,400mの長坂ゴンドラリフトやまびこ駅からスタートし、見晴らしの良い高原や林間を走行できる変化に富んだコースで、最長で標高約700mの日影ゲレンデまで走行できます。

【営業日程】7月上旬～10月下旬、9時～16時30分
※8-9月にMTBコースがクローズの場合あり
【問合せ】野沢温泉スキー場 【TEL】0269-85-3166

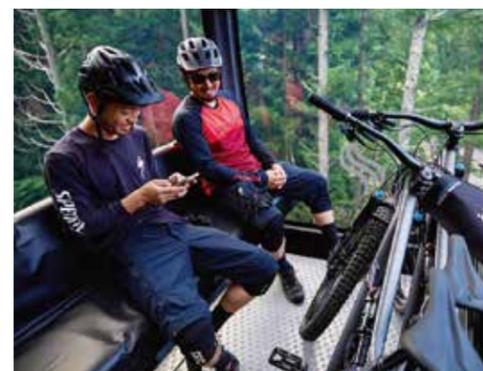


レンタルサイクル、ツアーはこちら

マウントドック **A3** Mt' DOCK NOZAWA

長坂センターハウス3階には、マウンテンバイクレンタルショップ「Mt' DOCK」が併設しております。子ども用のサイズからダウンヒルに特化したマウンテンバイクがレンタル可能となっており、手ぶらでも気軽にお楽しみいただけます！初めての方向けにコースガイドも随時開催中。

【営業時間】9時～17時【営業期間】7月～10月
(夏季野沢温泉スキー場営業期間中)
【TEL】0269-85-3166



スタート地点までは長坂ゴンドラで！

野沢温泉スポーツ公園 NSP NOZAWA ONSEN SPORTS PARK



【営業日】7月中旬～11月上旬
【問合せ】野沢温泉スポーツサービス
【TEL】0269-85-2623



【ジップ・スカイライド】

全長652m、最大時速約70km！このスリルと爽快感は普段の生活では味わえません！



【サマーゲレンデ】

夏でもスキーやスノーボードが楽しめる驚きの全長500m、幅30mの本格バーン！



【ナスキーパーク】

小さなお子さまも楽しめるアスレチックや遊具がいっぱい！家族みんなでチャレンジしよう！



上級者も大満足のハードコースから初心者の方やお子さまも楽しめるのんびりとしたコースまであります。



ちょっと足をのばせば、また違う表情に出会える
名物を頬張りながらの散策や、村外の名所めぐりもまたよし

【プチとりっぷ】



【外湯巡礼／Eバイク(電動自転車)】

13の外湯とその外湯を含む27ヶ所の名所を巡る「集印めぐり」を、Eバイクで楽しむガイドなしツアー。坂道が多く徒歩では時間がかかる温泉街も、Eバイクを使用する事で快適に、文化や歴史といった様々な魅力に触れられます。体力に自信がない人も気軽に利用できるEバイクで、温泉街を巡ってみましょう。



レンタルサイクル、ツアーはこちら

コンパスビレッジ **B4** Compass Village

冬はスキー、スノーボード関連のグッズ販売、夏はEバイクを中心としたバイクレンタルやツアー受付デスクとして野沢温泉の魅力伝えていきます。また、店舗入口のテイクアウトスペースでは地ビールや野沢の美味しい水を使ったコーヒーも通年販売。野沢温泉の情報収集の拠点として気軽に立ち寄れます。

【営業時間】夏期9時～18時、冬期12時～20時
【定休日】不定休
【TEL】0269-67-0921



温泉街の中心地、大湯通りで営業

食べ歩きもイイね！
【おやき】
モチモチの生地の中には甘辛く炒め煮された刻み野沢菜がたっぷり！
／黄金屋

食べ歩きもイイね！
【生ソフトクリーム】
TVにも紹介された噂の北海道生クリームソフトは濃厚でボリュームたっぷり！
／湯元

食べ歩きもイイね！
【ドーナツ】
お店で発酵した生地をこだわりの油で丁寧に揚げたドーナツはさっぱりとした食感。
／コンパスビレッジ

ちょっと足をのばして♪

北信州の食材と郷土料理が詰まった「特別なお弁当」

【おいこっと】
野沢温泉ライナー(25分)→JR飯山駅(おいこっと)
JR飯山線の長野駅から新潟県のJR十日町駅間を運行する快速列車、飯山線は「日本人のこころのふる里」を代表するローカル線。車内では野沢温泉小唄保存会の生演奏と踊りも楽しめます。*詳細はHPより

あの日に帰るふる里の旅。

ちょっと足をのばして♪

【北竜湖】
野沢温泉からEバイクで約20分
ボート乗り場やバーベキュー場、パターゴルフなどがあり、小菅神社奥社へ周遊するトレッキングコースの拠点としても大勢の人が訪れています。池の形がハート型であることから「恋愛成就の湖」としてもアームになっています。

【小菅神社】
野沢温泉からEバイクで約30分
小菅山は古来、戸隠山・飯綱山と併せて奥信濃三山と称せられた修験道の霊山で、小菅神社には奥社と里社があります。国指定文化財である奥社本殿に至る杉並木には、熊野古道を思わせる石畳が敷かれ、訪れた人を古の時代にいざないます。

ゴンドラリフトに乗って、天空の遊び場へ
山野草も、ブナの森も、ランチだって満喫できます



【空中散歩】



Picnic Garden ピクニックガーデン

山野草を中心としたフラワーガーデン
【上ノ平ピクニックガーデン】A6

【営業日】7月初旬～10月下旬
【問合せ】野沢温泉スキー場
【TEL】0269-85-3166



長坂ゴンドラリフトで行く上ノ平ピクニックガーデンは、600種以上の高山植物や山野草を季節ごとに愉しめる高原のフラワーガーデンです。ガーデン内には子どもたちと楽しめる芝生エリア、自由に使えるウッドデッキ・ベンチ・テーブルのあるこもれびテラスや、周辺にはMTBコース、野沢温泉を一望できる小毛無展望台、レベルに合わせたトレッキングコースなどがあり、野沢温泉の夏の魅力を満喫することができます。ぜひ、ゆったりとしたやすらぎのひと時をお楽しみください。



スリル満点のスケルトンゴンドラも!



【山野草ガイドツアー】

山野草を中心としたピクニックガーデンを、スタッフが季節ごとにガイドします。長坂ゴンドラ往復券とガイド、さらにランチ付きでとってもお得! 完全予約制です。



【Eバイク】

高原の涼風を感じながらサイクリングをお楽しみください。電動アシスト機能があるので坂道も楽々! 電動バイクをちょっと試してみたいという方におすすめです!



【キッチンセアボス】

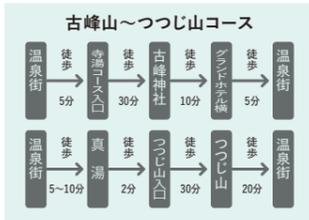
ここでしか味わえない焼きたてピザが人気! 自家製ミント使用のフルーツドリンクやデザートをはじめ、季節の野菜を味わう地産地消のオリジナルメニューも充実♪



Green Going

気軽に楽しめる
里山トレッキング

外湯「熊の手洗湯」の裏山にあり、ブナ林の中を歩く古峰山コースと、温泉街から気軽に歩いて6月上旬にはつつじが綺麗なつつじ山コースがあります。



他にも「さあいこう!」

- スカイライントレッキングコース
小さな遊歩道や林道を繋ぐロングコース
- 上ノ平高原コース (上信越国立公園内)
上ノ平高原に残るすばらしい自然の中を歩く

*熊やカモシカと出会う可能性もあります。山へ入る行為は自己責任において行わなければなりません。それは計画から帰宅するまでの一切を自分で主体的にやり遂げると言うことです。注意事項を守って、安全な登山を心がけてください。



【リフレッシュ】

自然とひとつになって、すべてを忘れる
自分のリズムが整うアクティビティにあふれています



SUP サップ

自然と一体感! 開放感抜群!
【北竜湖でサップ体験】

水上スポーツの新定番SUP(スタンドアップパドルボード)。緑豊かな北竜湖や千曲川でのツアーがあります。風がない時の鏡のような湖面のクルージングは非日常感が楽しめます! 初心者や女性でも簡単にボードの上に立つことができ、ガイド同行で安心して体験できます。

【開催期間】5月上旬～10月下旬 【体験時間】2時間ほど
【問合せ】nozawa green field 【TEL】090-4161-3134



Starlight 星空

満点の星空に癒される星空浴
【スターライトツアー】

ゴンドラで標高1,400mのやまびこ駅まで夜の空中散歩。山頂で星空を見上げる時間は心身をリラックスさせ、目の疲労回復にも効果があります。天体望遠鏡を使用したガイドツアーやミニコンサート、フードメニューもご用意しています。

【開催期間】8月上旬～9月下旬(日にも指定あり)
【問合せ】野沢温泉スキー場 【TEL】0269-85-3166



YOGA ヨガ

温泉と水の力が高い巡りを生む
【湯澤神社や北竜湖でヨガ体験】

雪国の澄んだ空気の中、心地よい呼吸が水のエネルギーを全身へ巡らせます。ヨガの前後には外湯めぐりがおすすめ。自然治癒力を促進しデトックス効果が高まります。

【問合せ】Snow Crystal Yoga & Wellness
【TEL】090-6514-8207
※事前予約制



【問合せ】SHIZEN CAFE & YOGA
【TEL】なし
※事前予約制



Power Spot パワースポット

野沢温泉の産土神・総鎮守へ
【湯澤神社】A3

麻釜近くにある神社。境内には松尾芭蕉の句碑や、樹齢1000年を超える大榎、幹周5.35mの大杉、およそ100段の石段など見どころがたくさん。毎年9月8日、9日に例祭「野沢温泉燈籠祭り」が行われます。



Traditional Crafts 伝統工芸

一目一目、無心になって編む
【伝統工芸つる細工体験】

江戸時代からはじまり、時代を超えて受け継がれる伝統工芸つる細工。編み込む動作には自律神経を整える効果があると言われてます。無心になれる時間が疲れを癒してくれます。

【問合せ】上野商店 【TEL】0269-85-2236 D7
【問合せ】みゆき商店 【TEL】0269-85-2748 D7
※事前予約制/最低催行人数2名

Wellness Workcation

野沢温泉ワーケーションのすすめ【5つのポイント】

- ① 食事処も観光名所も山も、村中を歩ける距離だから車が必要ありません
- ② 温泉の効果はもちろん、外湯では「ふれあい」が自然と生まれます
- ③ こじんまりとしたカフェや居酒屋が多く、店主や村民との会話を楽しめます
- ④ 終電がないので時間を気にすることなく夜を満喫することができます
- ⑤ あちこちから聞こえる水の音、湯けむり、村人の笑顔など、村を歩くだけで癒されます

1WEEK滞在スケジュールイメージ

- 1d: 仕事の合間に外湯を巡る
- 2d: 山頂で青空を眺めながら仕事
- 3d: 朝ヨガで整った仕事効率UP
- 4d: つる細工体験と湯澤神社から日本文化を学ぶ
- 5d: 忘れかけていた「人と人のふれあい」を感じる
- 6d: 優しい気持ちで仕事に取り組む
- 7d: お宿さん愛情たっぷり朝ご飯で充電完了!
「ありがとう!」「またくるね!」



【Share Space MAeD】

メインストリート、大湯通りの
コワーキングスペース
【TEL】090-6514-8207





地元の人たちと一緒に踊って楽しむ
【野沢温泉納涼盆踊り】

厳かな雰囲気漂う「湯澤神社境内」で開催、小唄保存会による唄、三味線、太鼓、踊り、生演奏と踊りで日本の夏を楽しめます。地方小唄中の名曲と言われた野沢温泉小唄の歌詞にも注目してみてください！「ユラユラユラは湯の煙 ♪ チャラチャラチャラは水の音」



野沢温泉小唄保存会



ハンモックに揺られて青空読書
【長坂ゴンドラ約12分の青空ワープ】

避暑地のような山頂で読書のつもりがついウトウトお昼寝、これがた最高です。
【TEL】0269-85-3166 / 野沢温泉スキー場



野沢温泉の春の味覚「根曲がり竹」を堪能
【たけのこまつり】

ノスタルジックな雰囲気が残る河原湯の路地裏に屋台村が出店し、竹の子汁や竹の子ごはんなどの多彩な竹の子料理を味わえます。お客様も村民も一緒に飾らず楽しめる、野沢らしいおもてなしが味わえるアットホームなイベントです。*毎年6月中旬開催予定



定番はサバ缶の竹の子汁



耳を澄ませば春の音づれ
【雪解け水の音】

いよいよ春がやってくる時の嬉しい音！村のどこにいても、ここの良い雪解け水の音が聞こえてきます。



夏散策の締めはパワーチャージ！
【温熱調理】隠れ家的創作居酒屋 Kahu bar

野沢温泉の台所「麻釜」でじっくり2時間かけて調理された信州風味鶏。暑い夏も特製バルサミコンソースでさっぱりと！
【TEL】090-9431-3791 B3



ワクワクが止まらない
特別な夏を探しに村内探検！



湧水をかき氷で味わってみる
【湧水かき氷】GURU GURU

夏季限定の元祖ゆき氷「のざわ堂のかき氷」。ふわふわのかき氷、まるやかで甘みを感じる湧き水が舌に溶けてゆく感触を味わってみて。B4



春もクラフトビールで“かんぱい”
【クラフトビール】里武士

野沢温泉の湧水と最高品質の自然原料を利用した造りたてのクラフトビールを常時12種類、スタッフがあなたのお好みにぴったりのビールをご案内します。B4



雪が溶けて命が芽吹く
春の恵みを全身で味わう！



春がきた！山の恵をいただきます
【ふるさとの味 山菜】

春一番の山の味覚、ふきのとう・ごごみ、そして5月にはたらの芽・こしあぶら・山うど・ぎぼうし・山葡萄の芽、わらびなど、山菜採りや豊富な山菜料理を楽しめます。



まだ見れるよ、田舎のほたる
【きれいな水を守る温泉蛍】

村中に流れる小さな川には自然の蛍が生息しています。里山の夜に日常を彩る小さな奇跡。星空の中をお散歩してみよう。



野沢温泉のスピリットを感じる
【クラフトジン】野沢温泉蒸留所

水に魔法がかかった一滴。自然の恵をぎゅっと詰め込んだクラフトジンやオリジナルのカクテル、蒸留所ツアーやギフトショップが楽しめます。

【TEL】0269-67-0270 A5



定番4種のテイステイング



野沢らしいおつまみと酒を堪能する
【信州サーモン・イワナ】居酒屋つくしんぼ

四季の旬な物を使った山海の料理と地酒が並びます。真心の手料理と真心のおもてなしで優しい美味しいひとときを！
【TEL】0269-85-3565 B4



不思議なプランター！？
【スキー王国の遊びごころ】

畑のなかに突然現れるカラフルなおもしろ光景。スキーブーツをプランター代わりにしたり、スキーポールを作物代わりをしたり、ユーモアな再利用。農業用資材としてはかなりの高級品です。



野沢菜発祥の地に広がる黄色い絨毯
【健命寺の菜の花】

約250年前、野沢菜が生まれた畑で見る菜の花は特別です。一面が黄色い絨毯になる景色はとてもフォトジェニック！

| 8月 | 7月 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 納涼盆おどり ● Yamahako march'e ● 上ノ平ピクニックガーデン フラワーガイド | <ul style="list-style-type: none"> ● 野沢トレイルフェス ● 野沢温泉カップ ローラースキー大会 ● やまびこまつり ● 七夕ゆかた祭り ● 上ノ平ピクニックガーデン フラワーガイド ● 天空のスターライトツアー&星空ミニコンサート |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● S-Mountain The 4100D マウンテントレイル IN 野沢温泉 |

夏のイベント情報

| 6月 | 5月 | 4月 |
|-----------|---------|---------------------|
| ● たけのこまつり | | |
| | ● つつじ祭り | |
| | | ● スポGOMI |
| | | ● 朝市 (GW~10月 毎週日祝日) |
| | | ● ふるさと市 (~11月下旬) |

春のイベント情報



思わず早起きしたくなる
【冬の朝しか出会えない景色】

窓ガラスの向こうに見えるのは雪で埋まった白の世界。時間と共に雪が朝日に照らされ白銀に輝く町並みはとて神秘的です。



名人の削る雪ナスキーを見つけよう
【雪人形づくりの名人】

ふと気がつくとなスキーの雪人形がゲレンデに現れる。不定期に登場する雪人形作りの名人は密かな人気者です。制作中に会えたらラッキーかも!?



超ロングな動く歩道でゲレンデへ
【動く歩道 遊ロード】

温泉街と日影ゲレンデを結ぶ遊ロードはシェルターで覆われた全長300mの動く歩道。誰でも簡単にゲレンデに行ってふわふわの雪で遊べます!

A Winter Day of Nozawa Onsen.



自然循環から生まれる最高に美味しいお米
【野沢温泉の朝ご飯】

冷たい雪解け水と野沢温泉の熱い温泉より育まれる野沢のお米。愛情いっぱいお宿自慢の朝ごはんから最高の一日が始まります。



伝統の神事に立ち会える日
【御神木伐り出し見学ツアー】

道祖神祭りの社殿を造る御神木の伐り出しを見学するツアーです。ブナの森散策ツアーと旬のキノコ汁サービス付き!
QRコード



野沢菜を思う存分に楽しむ
【野沢菜収穫・漬込み体験】

本場の野沢菜を収穫、時漬け(醤油漬)体験を体験。発祥地ならではの歴史・エピソードを学ぶこともできます。
QRコード



音楽と酒と多国籍な出会い
【異文化交流】GURU GURU

ウッディーでオシャレな空間の開放的なバーGURUGURU。最高の音楽と美味しいお酒で乾杯すれば、国・人種・言葉が違ってみんな友達です。
QRコード



一面の銀世界がみんなを誘う
魅力満載の冬を楽しみつくす!



気軽にパウダースノーを堪能
【スノーシューイング】

初めての方も安心!体力に合わせてふかふかの雪の上を進む爽快体験!滑れない方も雪景色を堪能できちゃいます。
QRコード



夕陽百選のサンセットポイントへ
【秋の絶景 夕陽百選】

野沢温泉から車で20分の見晴台からは眼下に温泉街、遠くに北信五岳の山々が見渡せます。「信州のサンセットポイント」、「日本の夕陽百選」に選定されています。
QRコード



山々が色づき、空気が澄み渡る
豊穡の秋の真ん中へ!



外湯めぐりをした後は立ち寄り一杯
【信州の地酒を愉しむ】長野屋酒店

野沢温泉街の角打ち。店主が選ぶ季節の地酒おすすめ3種の飲み比べセットや生ビールを手軽に楽しめるのも嬉しい!
【TEL】0269-85-2057 CS
QRコード



冬限定の食べ歩きおやつ
【みゆきのバナナポト】みゆき商店

温泉街の外れにある穴場スイーツ店。甘すぎず爽やか、ボリューム満点、バナナ本来の甘さを感じる自然な風味で、地元ファンからも愛されているお菓子です。
【TEL】0269-85-2748 D7



雪衣に包まれた静寂の世界
【野沢温泉の雪景色】

日本の自然豊かな原風景が残っている野沢温泉村。雪で覆い尽くされた白銀の世界と湯けむりに包まれた幻想的な景色が広がります。温かいお湯に浸かりながら見渡す白銀の世界は、まさに極上の癒し! スキーやスノーボードを楽しんだ後の体をほぐし、心身ともにリフレッシュできます。



片道約12分の紅葉空の旅
【秋の長坂ゴンドラ】

上ノ高原はブナの原生林や白樺林が広がる自然豊かな高原。秋は美しい紅葉に覆われ、ゴンドラからの眺望がとても美しい。
【TEL】0269-85-3166 / 野沢温泉スキー場



村の番人「道祖神様」と出会う
【1家に1対はある道祖神】

「道祖神」とは、厄災から身を守る・良縁成就・子宝に恵まれるといった神様。村のあちこちに目にする道祖神様は同じものではなく、好みの道祖神様を探しながら歩くのもまた楽しい。
「道祖神」作りキット 購入は河一屋旅館へどうぞ!



| 4月 | 3月 | 2月 | 1月 | 12月 |
|------------|---------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|
| ●ニューモデル試乗会 | ●冬の日明夜まつり ●お客様感謝祭 ●朝いちシュプールを描け! | ●お客様感謝祭 ●朝いちシュプールを描け! | ●お客様感謝祭 ●野沢温泉の道祖神祭り | ●オープニングフェスティバル ●お客様感謝祭 |
| | ●はと車カップ スキー/スノーボード大会 ●ホワイトデーイベント | ●バレンタインデーイベント ●ナスキーとソリレース! | ●大晦日ナイター & カウントダウン花火 ●明けましておめでとう! 樽酒サービス | |

| 11月 | 10月 | 9月 |
|--|--|--|
| ●えびす講祭り/煙火大会 ●のざわな蕪四季會社 蕪主総会 ●北信州ハーフマラソン | ●秋の路地裏収穫祭 ●自転車祭 ●御神木伐り出し見学とブナの森散策ツアー ●道祖神太鼓コンサート「打楽」 湯澤神社灯籠祭り/例祭 ●上ノ平ピクニックガーデン フラワーガイド | ●Nozawa Spa Trail Race ●ミュージックピクニック |
| 野沢菜収穫・漬込み体験 旬きのこ狩り体験 | ●野沢菜収穫・漬込み体験 ●旬きのこ狩り体験 | ●野沢菜収穫・漬込み体験 ●旬きのこ狩り体験 |
| ●野沢菜収穫・漬込み体験 ●旬きのこ狩り体験 | ●野沢菜収穫・漬込み体験 ●旬きのこ狩り体験 | ●野沢菜収穫・漬込み体験 ●旬きのこ狩り体験 |

冬のイベント情報

秋のイベント情報

※状況によりイベント内容は変更・中止になる場合があります。

【伝統の手仕事】



郷土玩具として有名な「はとぐるま」は非常に貴重な工芸品

希少性が高く日本の技術が光る

【伝統工芸 つる細工】上野商店 07

素材を活かした網模様美しくモダンな“本当にいいもの”。30年後も愛したい逸品を手に入れよう。

縁結びと子宝の神様 【道祖神】

婿にも嫁にも行けずいた二神が結ばれ、めでたく男子が出生したという。お守り代わりにプレゼントも喜ばれます！



【温泉まんじゅう】

お土産の定番、サイズも値段も手頃なお菓子として観光客に人気です。野沢温泉にもそれぞれにこだわりを持つ「温泉まんじゅう」があります。ぜひ、食べ比べてみてください。

フキヤの温泉まんぢう 04

北海道産小豆を100%使用の自家製あんど、たっぷりの卵でふんわりと仕上げた皮栗入り温泉まんぢうも。
【TEL】0269-85-2110/フキヤ商店

道祖神まんじゅう 07

皮に道祖神まつりの社殿を焼印した名物まんじゅう。あんの中にチーズを入れた、他にない味。
【TEL】0269-85-2748/みゆき商店

湯元の温泉まんじゅう 02

“大きさ”にこだわり、北海道産小豆を使用した自家製あんを使い、バランス良く仕上げた。
【TEL】0269-85-3134/クリエイティブ湯元

松泉堂の温泉まんぢう 03

自家製あんは北海道産小豆使用のなめらかでコクある味わい。繊細な皮との相性もよく、風味がいい。
【TEL】0269-85-2114/松泉堂

新杵の温泉まんじゅう 04

手漉しする国産小豆使用の自家製あんど厚めの皮がバランスよく、つぶあんの田舎まんじゅうや最中もある。
【TEL】0269-85-2234/新杵製菓 ※一般販売は基本予約制



自家製ジャム、ソースがフレッシュで多彩
中心地のカフェはテイクアウトもOK

ハウスサンアントン
Haus St.Anton Jam Factory & cafe 05

自家製のジャムとジュースなどのショップと、地元産生乳で作るジェラート、セイロ蒸しのおやき、エスプレッソコーヒーが楽しめます。北信エリアの素材使用の自家製ジャムとソースは個性的で濃厚な味です。

【TEL】0269-85-2065
【営業時間】9時30分～18時
日曜：8時30分～18時
【定休日】水曜



【自家製 ジンギスカン】
肉のわしの 06

昭和30年より続く肉食専門店自慢の味。先祖代々から伝わる秘伝のタレで仕上げた特製ジンギスカン。

【TEL】0269-85-2066 【営業時間】8時30分～18時
【定休日】水曜

ゆきだるまの
パッケージが
かわいい！



【酒】

野沢の地に寄り添い、醸す
水尾山の天然水で造る日本酒

日本酒「水尾」 田中屋酒造店 010

【TEL】0269-62-2057



野沢温泉村の水尾山(みずおさん)に湧く天然水を仕込み水に造る日本酒「水尾」。柔らかくなめらかな水質により、後切れの良い味に。奥信濃の地酒を造り続ける老舗酒蔵の銘品です。



富屋酒店 04

限定販売の水尾や地酒、野沢地ビール、地ワインなど豊富に取り揃えています。向かいのお土産屋にもこだわりの製品が並びます。

【TEL】0269-85-2221 【営業時間】9時～22時 【定休日】無休



たと
食べたい

野沢漬け名人
竹井孝子さん

村内で民宿「米太郎」を営む傍ら、野沢温泉郷土料理研究会の代表をつとめています。研究会では野沢菜を使ったレシピの開発やイベントでの出店などを通じて、郷土の味を県内外に発信しています。

4. 味わう



漬けて2週間くらいで食べられるのが「浅漬け」。年末年始くらいになると発酵が進んで、べっぴん色の【本漬け】になります。3月にもなると酸っぱい【古漬け】に。

〈名人ポイント〉

蕪に近い茎の部分が、やわらかくておいしいですよ。

3. 漬ける



桶に予備水を多めに入れ、塩や醤油を加えたら、塩を振りながら野沢菜をぎゅーり敷き詰めます。一晩で水があがったら成功。

〈名人ポイント〉

うちでは昆布や唐辛子、干した柿の皮を木綿の袋に入れて一緒に漬けます。味がまろやかになりますね。

2. お菜洗い



収穫した野沢菜はすぐに洗い場へ。「外湯」と呼ばれる共同浴場の温泉で野沢菜を洗います。そのあと真水で冷やしてシャキッとさせたら、すぐに漬け込みへ。

〈名人ポイント〉

野沢菜は温泉のぬるま湯で洗います。そのあと良く冷やすのがポイントです。

1. 畑で収穫



種まきは9月初旬頃。芽が出たら間引きをして11月初旬～中旬に収穫を迎えます。一度霜が降りてからのほうが「のり」があっておいしくなるとか。

〈名人ポイント〉

一番大事なのは土づくり。有機肥料をたっぷり使います。

【野沢菜漬け】
健康長寿の郷土食

野沢菜は今から260年ほど前の宝暦年間に、健命寺の8代目住職・晁天園瑞和尚が京都・大阪の名産「天王寺蕪」の種を持ち帰って栽培したのが始まりと伝えられています。今や野沢温泉を代表する食文化となった「野沢菜漬け」。その奥義を村の料理名人に伺いました。

おらほ自慢の味！

村内に4つあるこだわりの野沢菜漬けをご紹介します

【無添加野沢菜漬】

野沢菜本舗 04

無添加にこだわった自家製漬物専門店。ビールで漬けたカラシ野沢菜は翌日に変化するおいしさも格別。

【TEL】0269-85-2221



【野沢菜ラー油】

のぞわおんせん野沢菜漬生産組合(おはづけや)

TVでも紹介された胡麻と一味唐辛子をきかせた辛口の野沢菜ラー油。

【TEL】0269-85-3771



【野沢菜漬けわさび風味】

三九郎商店 03

野沢菜のなかでも株の太いものを選び、シャキッとした歯応えが心地よい。

【TEL】0269-85-2352

【無添加野沢菜漬】

野沢菜農園(有)とみき漬物 05

「昔ながらの発酵」を活かした野沢菜を、かつおだし・昆布だしの旨味で漬込んだ飽きのこない味。

【TEL】0269-85-3116



野沢菜漬けの【健康パワー】

野沢菜漬けには抗発ガン作用、免疫活性化作用があるとされるビタミンCやビタミンAが多く含まれています。乳酸菌発酵食品なので成分が減らず、ナトリウム、カリウム、カルシウムも豊富。食物繊維や亜鉛も含まれています。まさに満点の健康食品なのです。

酸っぱくなったら
【ふるさとレシピ】に挑戦！



箸がとまらない美味しさ「野沢菜の酒粕煮」

酸っぱくなった野沢菜は料理にアレンジ。竹井さんのオススメは「野沢菜の酒粕煮」。酸味が強いほど美味しくなるそうです。竹井さんが営む「米太郎」では「野沢菜餃子」が名物です。





50年間かけて作られる「循環のサラダ」/ハウスサンアントン

この村のすべてを物語る 一皿のサラダ

雨や雪がブナなどの木々、土を通り地中に染み込み、地中のマグマにより加熱され、温泉となって湧出するまでおよそ50年を要すると言われる。そんな途方もない歳月の中を循環する水により野菜が育ち、また野菜を調理する熱源になる。水が巡る50年の循環の中で調理をした一皿が「循環の皿」——50年がかりの料理です。



いいとこどりセット

豊富なメニューが揃う癒しの食堂

若ぎり

寿司、そば、うどん、ラーメン、井を取り扱う村の食堂。我が家のメニューの“いいとこ”を詰め込んだ「いいとこどりセット」は寿司、五目そば、野菜菜、温泉玉子と一緒に楽しめます。

【TEL】0269-85-2040
【営業時間】11時～14時、17時～20時
【定休日】不定休

B5



熟成タレのジンギスカン

地元の人気店 老舗の焼肉屋

焼肉 万里

柔らかく臭みのないラム肉に50年間受け継がれてきた熟成自家製のタレが相性抜群! 手作り餃子や激辛野菜キムチもおすすめです。

【TEL】0289-85-2290
【営業時間】夏期:17時～22時30分 / 冬期:16時～22時30分(最終入店21時30分)
【定休日】夏期:水、木曜 / 冬期:不定休

C5



カツ丼

昔ながらのレトロな定食屋さん

池光食堂

少し甘辛の割り下がたっぷり染み込んだ肉厚でジューシーなカツはサクサクで一度食べたら病みつきに。大きな自家製天然なめこ丼もおすすめです!

【TEL】0269-85-2161
【営業時間】11時～14時、17時～20時30分 (LO各30分前)
【定休日】火・水・土曜

D6



奥信濃の恵に浸るお任せコース

この地ならではの驚きと感動の食体験
ホテルハウスサンアントン

水の循環が生んだこの地ならではの「源泉調理」や、厳しい冬を越す為に発達した「発酵」を用いたシェフのお任せコースを提供。ここでしか味わうことのできない雪国ならではのガストロノミーを心ゆくまでお楽しみください。

【TEL】0269-85-3597
【営業時間】18時30分からの一斉スタート
【定休日】前日までの要予約

B5



野沢菜 熊肉 辛辛麺

こだわりの本格中国料理
中国料理 寿限無

月の輪熊をニッキ、八角、山椒、などの香辛料と共に柔らかく麻と辛を感じる味わいに仕上げ、辛く炒めた野沢菜とあしらえました。ここでしか味わえない究極の一品。(1日5食限定)※熊肉の仕入れ状況により販売の無い場合がございます

【TEL】0269-85-2735
【営業時間】夏期:18時～23時 / 冬期:18時～23時30分 (LO各30分前)
【定休日】夏期:水曜、第2、第4火曜日 / 冬期:不定休

B5



ブラックファースト

コーヒーと手作りパンと焼き菓子
狸 Cafe

スペシャルティコーヒーと店内で焼き上げるパンを使った地元食材たっぷりのブラックファーストや濃厚ブラウニー、夏季限定tanukiハンバーガーなど、こだわりのメニューが並びます。

【TEL】0269-85-3121
【営業時間】夏期:7時30分～15時 / 冬期:7時～22時
【定休日】ナシ

B4



長野県産小麦の自家製パスタと牛のラグーソースのパッパルデッレ

村の小さなイタリアンレストラン
TRATTORIA BIVACCO

北信濃の食材を使った季節の一皿と風味高いモチモチ自家製パスタをナチュラルワインと共にお召し上がりください。

【TEL】0269-67-0121
【営業時間】夏期:11時30分～13時30分、18時～20時30分 / 冬期:17時～、19時30分～(予約2部制)
【定休日】夏期:火・水・木曜 ※予約のみ営業 / 冬期:水曜

C8



穴子の握り

伝統の技を生かした江戸前寿司
天狗寿司

ふわふわの食感に仕上げた穴子と熟成された穴子の出汁から作る濃厚なタレの味わいはイチオシの美味しさです。米由来の旨みの酒「北光」と一緒にどうぞ。

【TEL】0269-85-3121
【営業時間】夏期:17時30分～22時 / 冬期:17時30分～、20時～ (予約2部制、コースのみ)
【定休日】夏期:火・水曜 / 冬期:水曜

B4



野菜天ざるそば

路地裏にひっそりと佇む手打ちそば屋
そば処 鈴木

店主が育てる新鮮な野菜の天ぶらがみずみずしい! 自家製のお漬物と喉越しの良いツルツルお蕎麦とのセットは美味しき満点です。

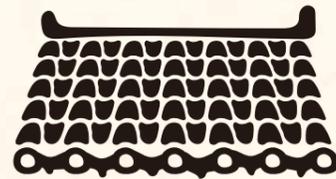
【TEL】090-8326-2589
【営業時間】11時～14時
【定休日】不定休

C6



日常を季節とともに丁寧に過ごす

“蕪ノ日”宿泊プラン



上質な体験を特別な旅館で

“晴ノ日”宿泊プラン



旬を食べ尽くす1泊2食付 大人 11,000円

小人（6歳以上12歳まで）7,700円(税込)

期間：雪が消えた頃～初雪が降るまで

リフト1日券&1泊2食付

2024年12月21日(土)～2025年3月30日(日)

12月28日～1月8日まではプラン除外日

リフト2日券・3日券付プランはこちら!



NOZAWA 旬の味覚尽くし!!

野沢の季節の素材を様々な料理法でいただく



11月頃
野沢菜尽くし

10～11月初旬
きのこ尽くし

7～9月頃
自家産夏野菜尽くし

6月頃
根曲がり竹尽くし

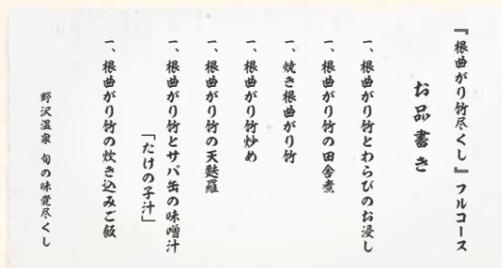
5月頃
春の山菜尽くし

土地特有の食材や調理法を用いた料理がずらり

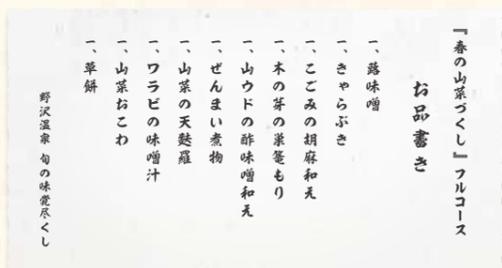
野沢温泉の魅力が詰まった旬の味覚尽くしフルコースのご夕食をぜひ!

・ご予約は野沢温泉マウンテンリゾート観光局で承ります

6月「根曲がり竹尽くし」フルコース



5月「春の山菜尽くし」フルコース



お品書き(例)

地域の食材をふんだんに使った地産地消の美味しい宿

心からのおもてなしでお迎えいたします



白銀の世界を存分に楽しむ冬
そして本物の温泉を心ゆくまで堪能する夏

ユートピアプラン
大人 19,000円
中学生 16,300円
小学生 12,550円
シニア 17,700円

シュナイダープラン
大人 22,300円
中学生 19,600円
小学生 14,850円
シニア 21,000円

パラダイスプラン
大人 25,600円
中学生 22,900円
小学生 17,150円
シニア 24,300円

やまびこプラン
大人 27,800円
中学生 25,100円
小学生 18,700円
シニア 26,500円
(諸税込)

プラン特典

スキー/スノーボード/ウェア
レンタル通常料金より
20%OFF!

2025・3/1(土)～3/30(日)限定

3月はさらにプレゼント付!

ジップ・スカイライド
1回無料券!

スパリーナ入浴券&
1,000円食事券!

・休前日は中学生以上2,200円増し、小学生1,100円増しとなります。
・各プランとも2名以上でご利用いただけます。なお、1名様利用の場合は、2,200円増しとなります。



季節に合わせた宿をご案内いたします。お気軽にお問い合わせください!

WEB予約が便利になりました!

お問い合わせ・お申し込みは 野沢温泉マウンテンリゾート観光局 まで
●JAながのみゆき観光振興協議会野沢温泉支部加盟のお宿を中心にご紹介します
info@nozawakanko.jp Tel.0269-85-3353 (8:30～17:00)

ケの日
宿泊プランは
こちら

ハレの日
宿泊プランは
こちら

お問い合わせ・お申し込みは 野沢温泉旅館組合 まで
info@nozawa.jp Tel.0269-85-2056 (9:00～17:30)
野沢温泉旅館組合 長野県知事登録旅行業 第3-369号



EVENT

ゲレンデでの打ち上げ花火など注目のイベントが目白押し!

次の100年へ 野沢温泉スキー場アンケートキャンペーン!

2024.11/30(土)～2025シーズン終了まで

これからの100年へ向けて、ご来場頂く皆様が野沢温泉スキー場へ期待することやこれまでの思い出などをどしどしお送りください! アンケートにお答えいただいた皆様の中から抽選でリフト1日券等をプレゼント!

※イベントに参加するには、スキー場情報アプリ「yukiyama(ユキヤマ)」のインストールが必要となります。「yukiyama(ユキヤマ)」についてはページ下部をご覧ください。

オープニング フェスティバル

2024.12/21(土)

やまびこゲレンデ 11:00～

2024-25シーズンオープニングイベント!
振る舞いもたくさんご用意!



大晦日ナイター&カウントダウン花火

2024.12/31(火) 長坂ゲレンデ 16:30～

12月31日のナイターを23:30まで延長営業!
年明けとともに打ち上がるゲレンデ花火!



冬の灯明夜まつり

2025.3/1(土) 長坂ゲレンデ 19:00～

灯明とゲレンデ花火、松明滑走など幻想的な光の世界。
昼間とはまったく違う夜のスキー場をお楽しみ下さい。

ナスキーと雪上運動会!

2025.3/22(土) 日影ゲレンデ(キッズパーク) 9:00～

家族で楽しめるそりレースや雪玉入れなどで競う雪上運動会!
お子様(3～12歳)と保護者の2人1組でエントリー!

※先着100組/要事前申込み

スキー子供の日

毎月 第3日曜日

中学生を含む子供リフト料金が無料!
12/15、1/19、2/16、3/16

ナスキーとそりレース

2025.2/2(日) 13:30～

だれでも参加OK!
勝者にはオリジナルグッズをプレゼント!

はと車カップ スキー・スノーボード大会

2025.3/15(土) ※要事前申込み【問合せ】野沢温泉マウンテンリゾート観光局

楽しく競技を体験するもよし、ガチで争ってもよし!野沢温泉の宿にお泊りのお客様ならどなたでも参加可能。豪華景品が当たる抽選会もあり!

ニューモデル スキー・スノーボード試乗会

2025.4/11(金)～4/13(日) やまびこゲレンデ

2025-26シーズンのニューモデルスキーやスノーボードを試乗できるチャンス!
予約不要!参加費も無料のお得すぎるイベント!

※運転免許等の顔写真付きの身分証明書を必ずお持ちください。(社員証等不可)



INFORMATION

無料シャトルバスが
村内のどこを走っているのかわかる!

ゲレンデで自分の位置情報がわかるGPSマップ機能や、
リアルタイムなスキー場情報で、あなたの雪山ライフをサポート!

バスロケーションサービス

アプリなどのインストールや、
特別な操作は必要なし。簡単に
バスの位置情報を把握できます。

2024.12/21(土)～2025.3/30(日) (予定)

無料シャトルバスの詳細はこちら▶



スキー場情報スマホアプリ
yukiyama

株式会社 yukiyama

●Android, Google Play, Google Playロゴは、Google Inc.の商標または登録商標です。
●TM and © 2021 Apple Inc. All rights reserved. iphoneの商標は、
アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。



ペット同伴のお客様へ〈ゴンドラ・リフト搭乗について〉

- 長坂ゴンドラリフトのみペット同伴搭乗が可能です。(別途料金がかかります)
- 長坂ゴンドラ山頂駅から、山麓駅までの滑走距離は約10kmと大変長いコースです。
愛犬の負担にならないよう計画的なご利用をお願い致します。
- スキー場パトロールではペットのケガ対応、救助は行いませんのでご了承ください。

※長坂ゴンドラ以外のゴンドラ及び全リフトはご乗車いただけませんので、ご注意ください。



スキー場区域内でマナーを守って頂けない事案が多数発生しております。
このような状況が続く場合、シーズン中であってもペット同伴のご来場をお断りしなければなりません。
ペットと楽しめるスキー場として継続していくためには、飼い主様のご協力が不可欠です。
いま一度、ルールをご確認いただき、基本的なマナー(糞尿の処理等)の厳守をお願いいたします。

詳しくは
こちらを
ご覧ください



ACCESS

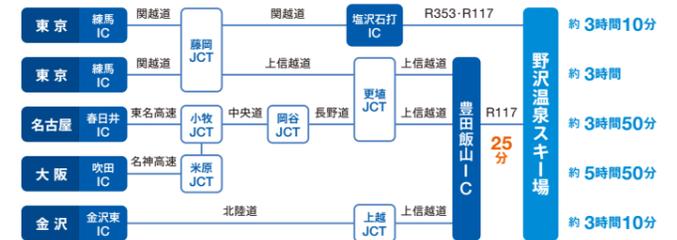
アクセス
楽々!



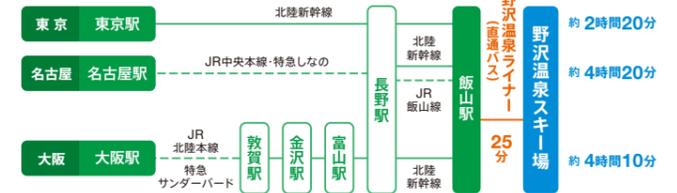
PARKING



〈車をご利用の場合〉



〈列車をご利用の場合〉



NOTOMA BUS

「野沢～飯山駅～斑尾」
野沢温泉スキー場、飯山駅、斑尾高原スキー場の3エリア間
「野沢～戸狩～飯山駅」
野沢温泉スキー場、戸狩温泉スキー場、飯山駅の3エリア間
■運行期間:2024.12/21(土)～2025.3/9(日)
■発着所:野沢温泉中央ターミナル

無料村内シャトルバス

※GWの運行はありません。
村内からゲレンデまでの移動はシャトルバスをご利用ください。
■運行期間:2024.12/21(土)～2025.3/30(日) (予定)



| 第1駐車場 500台 6時～18時 (日帰り専用) シャトルバス発着所 | 平日 | 無料 | | | |
|---|----------------------|-----|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| | 土・日・ 祝祭日・ 年末年始 | 普通車 | 1,000円 | 中型車 | 2,000円 |
| | | | 大型車 | 3,000円 | |
| | 日帰り | 無料 | | | |
| 第2駐車場 220台 6時～18時 | 1泊2日 | 普通車 | 1,500円 (2泊以降 1泊あたり500円) | 中型車 | 2,000円 (2泊以降 1泊あたり500円) |
| | 日帰り | 無料 | | | |
| 第3駐車場 400台 6時～18時 | 1泊2日 | 普通車 | 1,500円 (2泊以降 1泊あたり500円) | 中型車 | 2,000円 (2泊以降 1泊あたり500円) |
| | | | 大型車 | 3,500円 (2泊以降 1泊あたり1,500円) | |

※第1・第2駐車場が満車となり次第第3駐車場となります。

野沢温泉スキー場・マウンテンバイクコース
上ノ平ピクニックガーデンに関するお問い合わせ

野沢温泉スキー場
NOZAWA ONSEN SNOW RESORT

TEL. 0269-85-3166



観光・お宿・ケの日宿泊プランに関する
お問い合わせ

野沢温泉マウンテンリゾート観光局

TEL. 0269-85-3353



旅館・ハレの日宿泊プランに関する
お問い合わせ

野沢温泉旅館組合

TEL. 0269-85-2056



野沢温泉村はH・シュナイダーの放牧
オーストリアのサンクト・アントン村と
姉妹村提携をしています。

NAGASAKA CENTER HOUSE

「長坂センターハウス」にはビギナーからエキスパートまで満足できるプロショップから、軽食と温かい飲み物や、お土産にピッタリなナスキーグッズも充実！



公式マスコットキャラ
ナスキーグッズも
販売中！！

- 長坂センターハウス 3F
(サロモンステーション内)
- 日影インフォメーション
センターにて

野沢温泉スキー場 NOZAWA ONSEN SNOW RESORT

期間 **2024.11/30(土)～2025.5/6(火)***
時間 **8:30～16:30**
ナイター **～20:00 (日程要確認)**

*積雪状況等により変更となる場合があります。

LIFT TICKETS [リフト料金]

| 券種 | おとな | 子ども (中学生以下) | シニア (60歳以上) |
|----------------|---------|----------------|----------------|
| 1日券 | 7,300円 | 4,400円 | 5,900円 |
| 2日券 | 13,500円 | 8,100円 | 10,900円 |
| 3日券 | 19,700円 | 11,800円 | 15,900円 |
| 4時間券 | 6,200円 | 3,700円 | 5,000円 |
| リフト1回券(ポイント券)★ | 700円 | 500円 | - |
| 長坂ゴンドラリフト | 3,500円 | 2,500円 | - |
| 日影ゴンドラリフト | 2,100円 | 1,500円 | - |
| ナイター券(長坂グレンデ) | 2,700円 | 1,600円 | - |
| 個人シーズン券★ | 95,000円 | 57,000円 | 77,000円 |
| 個人シーズン券(3月以降)★ | 51,000円 | 30,500円 | 41,000円 |

※子ども:中学生以下。
ただし未就学児は、おとなと一緒にゲートを通る場合、おとな1人につき未就学児1人無料。
※シニア券:60歳以上(運転免許証または健康保険証など年齢がわかる証明書を提示)
※4時間券:ゲート通過から連続4時間有効(当日のみ)
※ポイント券は任意のポイントで購入可能。リフト1回=1pt、長坂ゴンドラ1回=5pt、日影ゴンドラ1回=3pt
※ゴンドラリフトの下部は無料。
★印のリフト券はハードタイプとなり、ICカード保証金(500円/カード返却時に返金)が別途必要となります。
★印のついていない券種も、ハードタイプ(保証金あり)への変更が可能です。

3F 忘れ物しても安心!人気ブランドも多数! 石井スポーツ コラボショップ

人気ブランドのスノーアイテムから、あったらうれしいお役立ちウインターグッズまで各種取り揃えています。
2024.11/30(土)～2025.5/6(火) 8:15～16:45



3F Nagasaka Cafe

2024.12/21(土)～2025.3/30(日)
8:00～15:30



長坂ゴンドラに
乗り込む前に
カフェで
ちょっと一息!

2F ワックスステーション&チューンナップショップ GLATT (グラット)



楽しく滑って遊びたい!
より上手に滑りたい!
といったご希望に最新鋭
デジタルチューンナップ設備と
職人技が全力サポート!

ビギナーから上級者まで、
本格チューンナップをお気軽に。

2024.11/30(土)～2025.5/6(火)
8:30～16:00
(平日13:00～14:00は受付休止)



ゲレンデに出る前に
気軽にチューンナップ!

お手軽クイックホットワックス **2,000円**
(施工時間10分～20分)

- ワックスフューチャー 2,500円
- フルチューン(スキー) 10,900円～
- フルチューン(スノーボード) 6,900円～

シーズン券
割引あり!

3F 最新ギアでワンランク上の滑りを体験しませんか? サロモンステーション (レンタル)



サロモンのスキー・スノーボード・ウェアを
中心にセレクト。手ぶらで来て最新のアイ
テムでグレンデへ直行できます。エキス
パート向けのパウダー用スキー・スノ
ーボードや散策に最適なスノーシューなども
各種ご用意!

2024.11/30(土)～2025.5/6(火)
8:00～16:45
(ナイター営業時20:15まで)
0269-85-1070



| セット | | 5時間 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
|-----------|------------|--------|--------|---------|---------|---------|
| スキーセット | おとな | 4,500円 | 5,500円 | 10,000円 | 14,500円 | 19,000円 |
| スノーボードセット | 子ども(中学生以下) | 3,400円 | 4,100円 | 7,500円 | 10,900円 | 14,300円 |
| ウェア上下セット | おとな | 3,000円 | 4,000円 | 7,000円 | 10,000円 | 13,000円 |
| | 子ども(中学生以下) | 2,300円 | 3,000円 | 5,300円 | 7,500円 | 9,800円 |

※5日以降の料金についてはお問合わせください。※衛生上の観点から、肌に直接触れる帽子・ゴーグル・グローブの貸出は行っていません。

レンタルするならWeb申し込みがスムーズ!

専用ウェブサイトから事前にお申し込みをいただく事で、ご来店時の待ち時間を短縮!サッと気持ちよく滑り出せます。
※店頭混雑緩和のため、レンタル内容の入力は事前に完了する事をおすすめします。

事前の
申し込みで
スムーズに!



更衣室や授乳室も完備!
グループの拠点としてもご利用いただけます



1F ・宅配カウンター
(お荷物受取り・発送)

2F ・スキー、スノーボードロッカー
・チューンナップショップ
「GLATT」
・ロッカールーム
・更衣室
・パウダールーム
・授乳室
・トイレ

3F ・チケットセンター
・レンタルショップ
「サロモンステーション」
・石井スポーツコラボショップ
・Nagasaka Cafe



初滑り期間

2024.11/30(土)～12/20(金)

| 券種 | おとな | 子ども (中学生以下) | シニア (60歳以上) |
|------|--------|----------------|----------------|
| 4時間券 | 4,500円 | 2,700円 | 3,600円 |
| 1日券 | 5,300円 | 3,200円 | 4,200円 |

●2日券、3日券の販売もごございます。
※2日券の販売は12月19日(木)まで、3日券は12月18日(水)までとなります。

春休みファミリーバックキャンペーン

2025.3/1(土)～3/30(日)

| 親子1日券 A (おとな1枚+子ども1枚) | 親子1日券 B (おとな1枚+子ども2枚) |
|--------------------------|--------------------------|
| 通常 11,700円 → 9,400円 | 通常 16,100円 → 12,900円 |

まだまだ滑れる! 春スキー期間

2025.3/31(日)～5/6(火)

| 券種 | おとな | 子ども (中学生以下) | シニア (60歳以上) |
|------|--------|----------------|----------------|
| 4時間券 | 4,900円 | 2,900円 | 3,900円 |
| 1日券 | 5,700円 | 3,400円 | 4,600円 |

スキーこどもの日 毎月第3日曜日

2024.12/15(日)、2025.1/19(日)、2/16(日)、3/16(日)

| 子ども(中学生以下) | 1日券 通常 4,400円 ▶ 無料 |
|------------|---------------------------|
|------------|---------------------------|

※チケットセンターで必ずリフト券の発行を受けてください。
※ICカード保証金(500円)が別途必要となります。(カード返却時に返金)

北信州の
大パノラマを堪能しながら
山頂エリアへ直線!

長坂ゴンドラリフト

山頂まで
片道最速 約8分 全長 3,129m
定員 10名(座席)



ナスキーゴンドラも
あるよ!



マルゲリータ



エビのジェノヴァピッツァ

ゲレンデグルメ

レストハウスやまびこ&キッチンセアポスにはここだけの美味しさが勢揃い!
シーズン限定の特別メニューもお見逃しなく!

仲間とゆったりくつろげる!
レストハウスやまびこ

ドリンクやスナックも充実!
キッチン セアポス



紅茶鶏のコンフィオープン焼き パゲット添え

ハニーバターブレッド

野菜菜ガーリックステーキライス



ホットドッグ各種

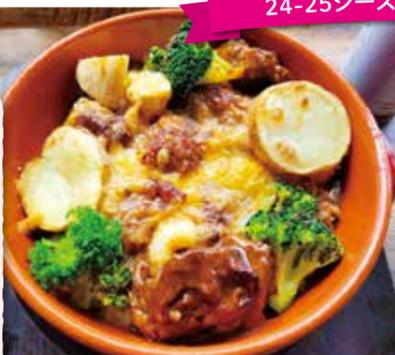
ナチョチップス

モンブランパフェ

24-25シーズン おすすめメニュー

オープンコーナーおすすめ ビーフシチュー ドリア!

野菜菜ライスの上に、
コクのあるビーフシチューと
とろけるチーズがたまらない!
注文を受けてから焼き上げる
熱々の1品です。



📅 2024.11/30(土)~2025.5/6(火)※
🕒 10:00~15:00 (ラストオーダー14:30)

今シーズンより 3種のパスタが 新登場!

定番ミートソースや、食べやすい
サッパリ和風系をご用意。
小さなお子様から大人まで
みんなが楽しめる
スタッフいち押しメニューです!



スタッフ
おすすめ
新メニュー!

📅 2024.12/21(土)~2025.5/6(火)※
🕒 9:30~15:15 (ラストオーダー14:45)

“ゲレンデでしか味わえない”各店自慢のメニューもお見逃しなく!

揚げたてのカツにコクのあるカレーで
ボリューム満点の一品!
かつカレー



14 上ノ平ロッヂ Tel.0269-85-2603
〔上ノ平エリア〕

たっぷりのすりごまで
風味とまろやかさを楽しめるラーメン!
ゴマみそラーメン



15 ロッチ はくぎん Tel.0269-85-2617
〔パラダイスエリア〕

北信州ブランド豚
「みゆきポーク」を使用した人気No.1!
みゆきポークのかつ重



113 LODGE でんべえ Tel.0269-85-3838
〔伊勢宮エリア〕

オーガニック和牛100%!
肉の旨みを最大限に味わえます!
Classicバーガー



118 Schuss! Tel.0269-85-2275
〔日影エリア〕

野沢温泉産たまねぎをたっぷり使い
13種のスパイスで味付けした本格派!
ninjaカレー



119 the ANDs (ザンズ) Tel.0269-85-2275
〔日影エリア〕

長野県産信州サーモンに
温泉卵、自家製ダレをかけてどうぞ!
サーモンユッケ丼



120 サン・ヤマキ Tel.0269-85-2800
〔日影エリア〕

シェフおすすめのスイーツを
お楽しみいただけます!
本日のスイーツ



121 七良兵衛珈琲 日影店 Tel.0269-85-2519
〔日影エリア〕

国産の生ロースを使用したカツは
一味違います!
カツカレー



123 食事処 かずみ Tel.0269-85-2453
〔日影エリア〕

だしの利いた熱々のなべやきは
寒い日にオススメ!
なべやきうどん



132 久保田食堂
〔日影エリア〕

自家製デミグラスソースと野菜菜、
チーズのコラボで人気の一品!
オムライス



124 山のホテル 大瀧レストラン
Tel.0269-85-4000〔長坂エリア〕

こだわりのフォカッチャを使った
ボリュームたっぷりのプレート!
フォカッチャバーガープレート



126 CAFÉ STEP Tel.0269-67-0112
〔長坂エリア〕

雪国ならではの最後までアツツツの
ラーメンをお楽しみください!
土鍋味噌豚骨



128 長野土鍋ラーメンたけさん
野沢温泉スキー場店〔長坂エリア〕

- 〔パラダイスエリア〕
- 116 パノラマハウス ぶな Tel.0269-85-3894
 - 117 太郎小屋
 - 118 Popeyes NOZAWA
 - 119 上ノ平山荘 Tel.0269-85-2248
 - 120 ユートピア食堂 Tel.0269-85-3055

- 〔伊勢宮エリア〕
- 112 カシ米尔ハウス Tel.0269-85-3179
 - 116 三井食堂 Tel.0269-85-2997
- 〔日影エリア〕
- 117 グリーンハウス マルトミ Tel.0269-85-2838
 - 122 カフェ&レスト オリーブ

- 〔長坂エリア〕
- 125 食処 河廣 Tel.0269-85-2458
 - 127 レストラン カントリーパパ Tel.0269-85-2646
 - 130 野沢温泉スパリーナ
シャンテル Tel.0269-85-4567



パークアイテムは
全て無料!

日影キッズパーク

📅 2024.12/21📅~2025.3/30📅
🕒 9:00~16:00

🆓 無料
※長坂センターハウスからは「送迎ナスキー号」、
温泉街からは「遊ロード」のご利用が便利です。



野沢温泉スキー場
マスコットキャラクター

NASKI「ナスキー」

誕生日:1993年7月12日
性別:?
職業:野沢温泉マスコットキャラクター
生まれた所:野沢温泉村 日影グレンデ

野沢
のざわな
&
スキー



KIDS & FAMILY

雪遊び&スキー・スノーボードデビューを楽しめる「キッズパーク」。

こども達に安全で楽しい雪の思い出を!

ゲレンデエスカレーターで楽々!
キッズ ステップアップパーク



すりぬけたり、くぐったり!設置アイテムで楽しく遊んでいるうちに、いつの間にか滑れるようになってっやう!「ナスキーウェイ」で、のぼり坂もらくらく♪

キッズパークでナスキーに会える!
ナスキーと遊ぼう!



2025.1/4📅~3/23📅の土曜日・日曜日にはキッズパークにナスキーが登場!ナスキーと「じゃんけん」や「そり遊び」ができるよ!ステキなグッズももらえるかも!

専用コースだから安心!
そり遊び



ちょっぴりスリリング、小さなお子さんも大はしゃぎ!家族みんなで競争だあ〜!

スノーモービルでキッズパークへ直行!
送迎ナスキー号



📅 2024.12/21📅~2025.3/30📅
🕒 8:30~16:30
📍 日影インフォメーションセンター ⇄ 長坂センターハウス
*対象/キッズパーク/キッズスクール/託児所利用のお子様と保護者

パパママのサポートも充実!



日影インフォメーションセンター 2階

保育士資格を
持ったスタッフが
常駐!

託児所 ゆ〜みん

📅 2024.12/21📅~2025.3/30📅
🕒 8:30~12:00、13:00~16:15
📎 1日7,000円/半日4,000円/1時間2,000円
(連続2日目以降利用の場合は1日につき5,000円)
👤 1~6才、20名程度
📄 要事前予約(当日のお申し込みは、お問い合わせください。)
☎ (受付) TEL.080-2088-0932

ナスキールーム

おもちゃやボールプールを設置。親子で休憩できる屋内キッズルーム。授乳スペースあり。

📅 2024.12/21📅~2025.3/30📅
🕒 9:00~16:00
🆓 無料



あったか室内で
楽しもう!

乳幼児連れのお客さまに!

トイレおむつ替えスペース

- 日影インフォメーションセンター 2F
- 長坂センターハウス 2F
- 第2駐車場(柄沢)
- レストハウスやまびこ



SCHOOL

充実の講師陣がスノースポーツの楽しさを提案します!

思い切って参加するのが上達への近道!!

スキー・スノーボード教室

技術と目的にあわせた的確な指導で
一気にレベルアップ!

スキー・スノーボード教室は、お客様の技術にあわせたグループ分けをしてレッスンをを行います。初心・初級クラスの方はレンタルパックがオススメです!初めてスノーボードをされる方対象のデビューサポートクラスも好評です。

スキー・
スノーボード教室
1日 6,600円/半日 5,500円
中学生以上

スキー・スノーボード
レンタルパック
1日 14,900円~
初心・初級クラスのみ

デビューサポートクラス
(スノーボードのみ)
AM 4,400円
初心者

各種グループ・
プライベートレッスン
1日 24,200円~
半日 17,600円~

※利用者1名の料金です。※スキー・ブーツ・ストックは各自でご準備ください。※他にも豊富なレッスンメニューをご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。【保護者の方へ】●キッズスノーボードは小学生以上、キッズスキーは5歳以上です。●1日コースの昼食は、ご家族で食べていただきますので午前のレッスン終了時には必ずお迎えをお願いします。●レッスン開始5分前にはお手洗いを済ませて集合場所へご集合ください。

SPECIAL CAMP

現役デモンストレーターや元日本ナショナルチームコーチ、元オリンピックが開催するスペシャルキャンプとグランド・ジェネレーション(シニア)レッスン、ブナの原生林の中を散策するスノーシューツアー。そして大自然の雪山をゆくバックカントリーツアーを開催!お客様の目線、ご要望に合わせて豊富なコースをご用意しております。

- ◆ スキー/スノーボードスペシャルキャンプ各種
- ◆ スノーコンシェルジュ(スノーシューツアー)
- ◆ アルペンレーシングキャンプ
- ◆ クロスカントリーレッスン
- ◆ バックカントリーツアー各種(水尾山・馬曲温泉・他)



TEST

スキーは1級~5級までの級別テストとさらに高いレベルの技術が要求されるブライズテストがあります。スノーボードは1級~5級までの級別テストがあり、それぞれの技術に合った受検級を選択できます。

※受検前に必ず受検資格をご確認ください。

スキーバジテスト
2025.2/2📅、3/2📅、3/9📅

スノーボードバジテスト
2025.1/19📅、2/19📅、3/9📅、4/20📅

テクニカルブライズ・クラウンブライズ
2025.2/16📅、3/15📅

※開催日程や詳細はホームページをご覧ください。

WEBでのご予約・お支払いが可能です。混雑緩和のため、事前のご予約とお支払いをおすすめします。

スキースクール
お問合せ

TEL.0269-85-2623
[Mail] info-school@nozawaski.com

📅 2024.12/21📅~2025.3/30📅
🕒 8:30~16:45
📍 日影インフォメーションセンター1階



NOZAWA ONSEN SNOW RESORT

豊富な天然雪とバリエーションに富んだ多彩なゲレンデ&コース。
ブナの森の地形をいかしたコースレイアウトは、
大自然の魅力を全身で感じながら滑走できます。

- ❄️ 美しいブナの森のスキー場!
- ❄️ 最長滑走距離10,000m!
- ❄️ 43のコース&スノーパーク!



直通コース
全長4,500m
やまびこ → スカイライン
ゲレンデ → コース

上級 中級

ブナの森を駆け抜けるパウダー天国!
①~⑤ やまびこゲレンデ



美しいブナの森の樹木に囲まれた最大斜度30度のコース。晴れた日には、日本海まで見渡せることも! > 標高:1,650m~1,366m/滑走距離:1,300m

山頂から直通!全長3,500mのロングコース!
26 スカイラインコース



眼前に広がる北信五岳から温泉街までを見渡す高度感が見応えあり!山頂から直通の爽快な超ロングコース! > 標高:1,450m~565m/滑走距離:3,500m

このマークが目印! Pow!

Powder Snow Area 非圧雪

野沢温泉自慢のパウダースノーをお楽しみください!

※積雪量、天候によって異なります。

小毛無Bコース 日影ゲレンデ

AIがあなたを捉えて自動追尾!
自動撮影サービス サブレック

専用ゲレンデカメラを使って自分の滑りを撮影しよう!撮った動画はスマートフォンやタブレットですぐに再生して確認することができます。詳しくは「サブレック」で検索!

SAVRE まずはQRコードからアプリをダウンロード!

初級

世界一のビギナーコース!
⑧ 上ノ平ゲレンデ
毛無山のふもとに伸びるゆったり斜面。バツグンの雪質と景色を楽しみながら、2,000mのロングライド!
> 標高:1,410m~1,220m/滑走距離:2,000m

キッズも安心!
⑨ ファミリーレーン
上ノ平ゲレンデ内のゆるやかな斜面で、初級者&ファミリーも安心して滑る事ができます。サラサラのパウダースノーだから、転んでもへっちゃら!

開放感バツグン!最大220mのコース幅!
⑩ パラダイスゲレンデ
広大な景色を楽しめる緩やかでワイドなコース。見通しも良く初心者やファミリーでも安心!
> 標高:1,230m~1,075m/滑走距離:1,200m

初級者にも全長5,000mの達成感!
⑪ 林間コース
冒険気分を楽しめるロングコース。途中で近道コースもあるのでファミリー、グループは離ればなれにご注意を!
> 標高:1,075m~660m/最長滑走距離:5,000m

野沢のメインゲレンデ、各種施設が充実!
⑫ 日影ゲレンデ
スキースクール、スキーセンター、託児所、キッズパークなど各種施設が充実。温泉街からのアクセスも良い。
> 標高:790m~660m/滑走距離:600m

GWまで楽しめる!
上ノ平ゲレンデ スノーパーク
ボックス ハーフパイプ
「スノーパークに入るのは初めて」という方から、技に磨きをかけた方まで幅広く使えるパークです。
*積雪量や天候、視界不良により、アイテムやオープン期間が急遽変更になる場合がありますので予めご了承ください。

冬よ、つづけ。

Toward the Next 100

ブナの森の
スキー場で
会いましょう。

美しく色づいたブナの葉が落ち
やわらかな絨毯となって
大地を埋めつくす頃、
海を超えてやってきた水蒸気は
北信濃の山々を駆け登り、
雪へと姿を変えて舞い降りる。

ここは、信州野沢温泉スキー場。
いまから100年以上も前に生まれ、
ウインタースポーツを文化にまで昇華、
歴史を牽引してきたゲレンデ。

シユプールを描くためのキャンパスは、
白ければ白いほど気持ちいい。

そんな人々の思いに応えるように、
ブナの森はパウダースノーという
真っ白な「花」を咲かせて、
いま、あなたの到着を待っている。