NOZAWA ONSEN
MOUNTAIN RESORT
Since 1924

この水の谷では
旅が物語になっていく

野沢温泉

©GOAT Inc.

NOZAWA ONSEN
SNOW RESORT

山が白く輝くたび
物語は新しくなる

野沢温泉

©GOAT Inc.

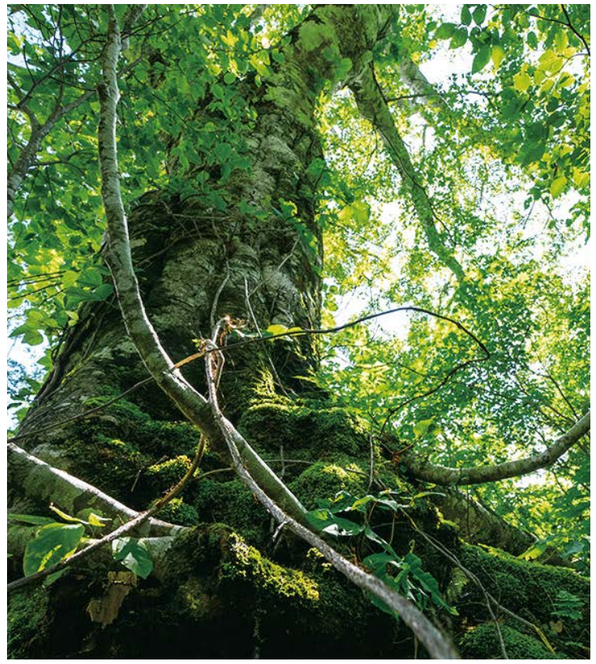
ここは
森と水の恵みに生きる村

「水」の循環

水の循環は、命をめぐらせ、文化を育む。

野沢温泉の森には、四季を通じて水が息づく。
滴は谷を潤し、命を育み、やがて人の営みや文化を支える力となる。
耳を澄ませば、その静かな流れが、旅人の心にも満ちていく。

©GOAT Inc.



「命」の循環

自然と人がめぐり合い、暮らしが息づく。

森を抜けると、湯けむり漂う温泉街へ。
“野沢温泉の台所”とも称される「麻釜」では、
今も野菜や卵が茹でられ、洗濯湯では野沢菜を洗う光景が広がります。
こうして温泉は、自然の恵みとして人々の暮らしを支え、
すべてがゆるやかにつながり、命がめぐっていくのです。

湯けむりの向こうに
いのちが息づいている

「温泉」と ともに
育ってきた村なんです

「湯」の循環

湯けむりがほどく、暮らしの温もり。

日本で唯一、村の名前に「温泉」がついている野沢温泉村。
ここでは湯が暮らしを支え、人と人の心をあたためてきました。
村人たちが守り継いできた外湯には、
世代を超えて受け継がれる時間と人のつながりが息づいています。
その湯に浸かれば、旅人もまた暮らしの一部になるのです。

【外湯めぐり】 村内に点在する13の湯を巡り、心も体もぽかぽかに

大湯（おおゆ） C3

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

【外湯基本データ】
【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【利用料】各外湯の賽銭箱にお気持ちをお願いします【施設内】脱衣所と浴室一体化が多く。シャンプー・ボディソープ、シャワーなし【駐車場】なし

温泉たま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

秋葉の湯（あきはのゆ） C6

「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

松葉の湯（まつばのゆ） C4

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

熊の手洗湯（くまのてあらゆ） E4

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

横落の湯（よこちのゆ） D5

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

真湯（しんゆ） E2

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

十王堂の湯（じゅうおうどうのゆ） C5

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

新田の湯（しんでんのゆ） D6

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

中尾の湯（なかおのゆ） D8

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

滝の湯（たきのゆ） C1

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

河原湯（かわはらゆ） C3

昔、渓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

麻釜の湯（あさがまのゆ） D3

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

上寺湯（かみてらゆ） E3

麻釜より引湯の比較的歴史の古い湯。

【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

※各外湯の利用可能時間は公式サイトをご確認ください。

マナーを守って気持ち良く

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良く使いましょう。

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。湯仲間への協力金として寸志の寄付をお願いいたします。

その1 入浴前に体を洗ってください

その2 浴槽にタオルを入れないでください

その3 エチケットを守って入浴しましょう

その4 入れる温度になったら水は止めましょう

その5 防犯上等の理由により、深夜の入浴はできません

おさんぽマップ ぶらり野沢温泉

小径を歩いて外湯や名所を巡れるのが、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歩けば愉しみはつきません。

食べ歩きもイイね!

その1 ［おやき］

モチモチの生地の中に甘辛刻み野沢菜がたっぷり！／黄金屋 C2

その2 ［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！／湯元 C2

その3 ［ドーナツ］

ほっと一息つけるシンプルで優しい味わい／コンパスピレッジ C4

その4 ［湧水かき氷］

夏季限定

ふわふわ氷と湧水のまろやかな甘みが口に広がる／GURUGURU C3

その5 ［地酒］

温泉街の角打ちで季節の地酒3種飲み比べ。生ビールも気軽に楽しめる／長野屋酒店 C5

その6 ［自家製ジェラート］

自家製ジェラートや、カフェラテなど／ハウスサンアントンカフェ C4

その7 ［KURAロール］

野沢菜の油炒めに焦がしマヨネーズを合わせたKURAロール／L'Atelier KURA D5

【温泉たまご】

温泉たまごを作ってみよう!

1. たまごとネット(網)を購入
2. 専用の釜に入れるだけ
3. 20分前後で完成!

《温泉たまご用の卵&ネットが買える場所》6ケ所
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ケ所
足湯 湯らり、松葉の湯、十王堂の湯、上寺湯、熊の手洗湯

【集印めぐり】

外湯を愉しむ集印めぐり
（村内27ケ所）

野沢温泉の湯めぐりをしながら集印をしてみては。10個以上でタオル、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

【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。温泉卵が作れるスペースもあります。

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 ※車両高さ制限2.1m
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：利用不可
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

【凡例】
外湯温泉 / 日帰り温泉施設 / 足湯 / 温泉たまご作り / 温泉たまご販売 / 物販 / 名所 / 石碑 / 公共の施設 / アウトドア・スポーツ施設 / 博物館・美術館・ギャラリー / 観光案内 / 郵便局 / 公衆トイレ / 駐車場 / バス停 / 神社 / 寺院

麻釜温泉公園 ふるさとの湯 D2

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。

営 夏期【4月～12月中旬】10:00～19:00（入館受付は18:30まで）
冬期【12月中旬～3月】11:00～20:00（入館受付は19:30まで）
休 毎週木曜日（祝祭日の場合は営業）
料 大人 700円 ／ 小学生以下 500円
問 0269-85-3700（麻釜温泉公園 ふるさとの湯）
所 長野県下高井郡野沢温泉村大字豊郷8734

【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
【設　備】シャンプー・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

ファミリーにもうれしい！

日帰りで楽しめる2つの温泉

Day trip hot spring

野沢温泉 スパリーナ C7

野沢温泉スキー場　第1駐車場、第2駐車場（P7MAP参照）より車で約1分！水着着用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。レストラン"シャンテル"は野沢温泉伝統食材を使ったオリジナルメニュー等も用意。施設内にはちょこっとトレーニングに最適なフィットネスジム、売店ではお土産、季節ごとのアイテムを用意している大型温泉施設です。

料 一般入浴：大人 900円（中学生以上）／ こども 700円（3歳～小学生）
フィットネスジム：大人 1,700円（入浴料込）
営 11:00～20:30（最終受付 20:00）
・レストラン　12:00～14:00 ランチ
16:00～20:00（LO 19:30）ディナー
・温泉　14:00～20:30（受付終了 20:00）
・ジム　11:00～20:30 (受付終了 20:00)
問 0269-85-4567
所 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷6748
駐 100台駐車可能

【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 ※夏季のプール営業期間（7月と8月）と冬季営業期間（12月～3月）は営業時間が異なりますので「おしらせ」をご確認ください。【休館日】水曜日（12月～3月、7月～8月は毎日営業）【設備】シャンプー・ボディーソープ・シャワーあり、タオル・水着は有料レンタルあり

10 NOZAWA SPOT

豊かな自然と、守り抜かれてきた文化
野沢温泉村に来たら絶対訪れたい場所
10選をご紹介

01 道の駅 野沢温泉 F6

本場、野沢温泉村産の野沢菜漬け、野沢温泉物語（村独自ブランド商品）、旬の野菜、果物、お米など、自慢の名産品が一堂にそろいます。

問 0269-67-0767
所 下高井郡野沢温泉村大字虫生2375
営 9時～17時（農林産物直売所は16時まで、農家レストランは11時～／16時30分LO）
休 水曜

02 薬王山健命寺 C3

野沢菜発祥の寺として村民に親しまれる健命寺。隣の畑で原種を育て、四月下旬には菜の花が一面に咲き、境内は黄色の絨毯のように美しく広がります。

03 長野パラリンピック聖火台

1998年長野パラリンピックの聖火台は、今も野沢温泉村の象徴として立ち続け、人々の記憶と未来を静かに照らしています。 C5

（写真提供：久保田写真館）

04 六軒清水 B5

野沢温泉長坂スキー場のゴンドラ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。

八幡清水（八幡神社） C8

六軒清水とともに毛無山湧水群のひとつ。武の神、戦闘の神、出世と開運の神といわれる八幡神社入口の清水と、同じ道路沿いにもう一つの清水があります。

05 おぼろ月夜の館 C5

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。

問 0269-85-3839
営 9時～17時 ※入館受付16時30分まで
休 月曜（祝祭日の場合は翌日）、GW・年末年始は連続営業
料 大人300円、小中学生150円

06 野沢温泉の台所 「麻釜」 C2

大釜、丸釜、茄釜、竹伸釜（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、皮を剥きやすくし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。

07 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収集した見応えある陶磁器を展示。 D2

問 0269-67-0800
営 土・日曜、祝日の9時～16時30分
休 月曜～金曜　料 無料

08 野沢温泉朝市 C3

45年続く朝市は、土産探しや地元の人との出会いも楽しめる野沢温泉の風物詩。

期 5～10月の毎週日曜　※GW、お盆は連続開催
時 朝6時～7時30分　場 大湯通り

09 日本スキー博物館 C1

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、スキー専門博物館。

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

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。 E6

この大自然の中で
自分といっぱい話そう

「心」の循環

自然と響き合い、心と体が整っていく。

森に佇み、湖を渡り、風を感じる。
自然の息吹とひとつになれば、心も体もやさしく整っていく。
星空を仰ぎ、朝日に伸びをすれば、しなやかな充足感が満ちていく。
ここでは、アクティブな時間と穏やかな時間がめぐり合い、
ウェルビーイングという新しい豊かさが生まれている。

【空中散歩】 ゴンドラリフトに乗れば、そこは天空の遊び場だ。

Picnic Garden

[上ノ平ピクニックガーデン] B6

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、レベルに合わせて選べる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。

営 7月上旬～10月下旬　ゴンドラ運行時間：9時～16時（下り線16時30分）
問 0269-85-3166／野沢温泉スキー場

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♪

BBQ

[キッチンセアボス／バーベキュー] B5

夏はキッチンセアボスでお手軽BBQ！荷物いらず、片付けいらず！選りすぐりの美味しいお肉を本格的なアメリカンコンロで焼き上げます。夏の思い出にもピッタリ♪お友達や家族みんなで楽しもう！

営 7月上旬～10月下旬
問 0269-85-3166／野沢温泉スキー場

【山スポーツ】 大自然に飛び込めば、心がはじける冒険のステージ。

Mountain Bike

[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、標高約700mの日影ゲレンデまで走行できます。

営 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 0269-85-3166／野沢温泉スキー場

スタート
地点までは
長坂ゴンドラで！

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。

レンタルサイクル、ツアーはこちら

[コンパス レンタルベース] B6

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 7月～10月／9時～17時
（夏季野沢温泉スキー場営業期間中）
問 0269-67-0644

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

営 7月中旬～11月上旬
問 0269-85-2623／
野沢温泉スポーツサービス

[ジップ・スカイライド] B2

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

[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！

【リフレッシュ】 自然とひとつになって、自分のリズムが整うアクティビティ

SUP ［ 北竜湖でサップ体験 ］

自然と一体感！
開放感抜群！

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。

営 5月上旬〜10月下旬

Camp ［ キャンプ場 ］

湖畔でゆったり
アウトドア

ブナやシラカバ、ナナカマドに囲まれた標高1,300mのスタカ湖キャンプ場。真夏も涼しく、野鳥のさえずりに癒やされます。貸テントや炊事場、トイレ、シャワーも充実し、清潔で快適。自由にゆったりとアウトドアライフを満喫できます。

営 7月上旬〜10月中旬（日にち指定あり） 問 0269-85-3949／スタカ湖キャンプ場

YOGA ［ 湯澤神社や北竜湖でヨガ体験 ］

温泉と水の力が高い巡りを生む

澄んだ空気の中、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。自然治癒力を促進しデトックス効果が高まります。

Power Spot ［ 湯澤神社 ］

野沢温泉の産土神・総鎮守へ C2

麻釜近くにある神社。境内には松尾芭蕉の句碑や、樹齢1000年を超える大欅、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9/8、9に例祭「野沢温泉燈籠祭り」が行われます。

Crafts ［ 伝統工芸つる細工体験 ］

一目一目、無心になって編む

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います。無心になれる時間が疲れを癒してくれます。

Gondolunch ［ ゴンドランチ ］

空中のレストラン、待望の復活！

北信州の絶景を眺めながら味わう特別なゴンドランチ。3シーズンぶりに復活！ランチタイムは乗り放題で空の上の贅沢を満喫。流れる景色が味を彩り、非日常の体験へ誘います。

営 7月中旬〜10月下旬

Fish grabbing ［ 魚のつかみどり ］

清流で魚つかみ体験

清流で魚を追いかけ、素手でつかむスリル満点の体験！自分で捕まえた魚はその場で炭火の塩焼きに。夏ならではの自然遊びを家族や仲間と楽しみ、心に残る思い出を作りましょう。

営 7月下旬〜8月下旬

Mushroom hunting ［ 旬きのこ狩り ］

森で楽しむきのこ体験

森の中で旬のきのこを探すワクワク体験！ガイドが自然を解説しながら案内してくれるので安心。収穫したかごいっぱいのきのこは持ち帰れ、秋の味覚を存分に楽しめます。

営 10月中旬〜11月中旬

詳しくは 野沢温泉マウンテンリゾート観光局 公式サイト「みる・あそぶ」情報からご覧ください ▶

【プチとりっぷ】 名物を頬張りながらの散策や、ちょっと足をのばせば、また違う魅力に出会える

E-Bike ［ Eバイク（電動自転車）で温泉・名所巡り ］

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 ］ Compass Village C4

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を伝えています。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。

営 夏期9時〜18時
冬期12時〜20時
休 不定休
問 0269-67-0921

一泊二日で
優雅なひとときを

野沢温泉の水が結ぶ酒旅

［ 清らかな湧水が醸す、個性溢れる酒を巡る旅 ］

自然の循環が生み出した、清らかで豊富な冷たい湧水。村人は汲んで畑仕事の合間に飲んだり、お茶を淹れたりなど、飲料水として日常的に使用しています。おいしい水があるということは、おいしい酒も生まれるというもの。この地域の湧水を生かして育まれた、3つの個性豊かな酒を一泊二日で巡ります。

「田中屋酒造店」の日本酒「水尾」

「野沢温泉蒸留所」のGIN

「山ぼうし」のどぶろく

ブナ林に思いを馳せ、その水から醸される酒を味わい、村人と語らい、温泉に入って。夜は地元民宿で郷土料理に舌鼓。自然と暮らしと観光がひと続きになった、ここだけの特別な体験に酔いしれてみてはいかがですか？

詳細情報・
お申し込みは
こちらから

開催日：9月〜11月中旬まで毎週水曜日に実施予定
料　金：大人1名 35,000円（諸税込）
※最少催行人員は2名様（2名様1室のご利用）〜。
資　格：２０歳以上の方。（アルコールの提供があるため）
妊婦中や授乳期の方へはアルコールの提供はできません。

Eバイクや
電車で巡る旅

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、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」としてもブ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。

［ 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旅行。

北信州が
詰まった
「特別なお弁当」

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

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、野沢温泉の道祖神祭りです。厄年以外の村人たちが火付役として社殿に火をつけ、厄年の男たちが火消役として応戦する様は勇猛壮大かつ美しく、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れられると、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奉納された初燈籠と共に崩れ落ちるまで祭りは続きます。

社殿に火をつけようとする一般村民と、それを防ぐ25歳厄年の攻防戦。炎を浴びながらも1時間半にわたり続く激闘は圧巻です。やがて手締めにより社殿に火が入り、夜空へ大きな炎が舞い上がります。燃え上がる社殿が崩れ落ちる瞬間まで目が離せず、25歳厄年の若者たちは抱き合い互いを称え合います。祭りが終わっても、その絆は永遠に続いていきます。

猿田彦が炎とともに舞い廻る

燈籠祭り 湯沢神社例祭 毎年9月8・9日開催

9月8日の夜祭りでは、お練りの道中で猿田彦の舞や獅子舞が行われ、悪霊を払い清めます。灯火をともした燈籠が列をなし湯澤神社へ進み、三十六歌仙舞や花火も。猿田彦の舞で鳥居の注連縄を切り、無事に神の通る道を開いて祭りは深夜まで盛大に続きます。翌9日には例祭が執り行われ、二日間にわたり神への祈りと賑わいに包まれます。

昭和48年から続く祭典の太鼓

道祖神太鼓

村の太鼓奏者による圧巻の演奏が冬の夜空に響き渡り、祭りを一層盛り上げます。「縁結び」「子宝」「夫婦円満」を願う道祖神太鼓の謂れも受け継がれています。

祭りの火が夜空にあがると
村も心もひとつになる

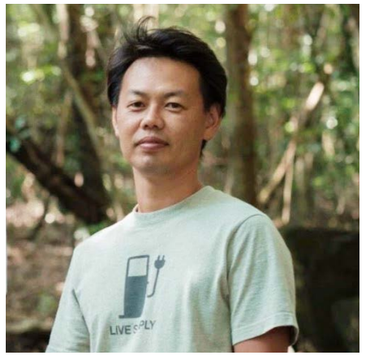
「魂」の循環

炎がつなぐ、村と人の絆。

冬の闇を焦がす道祖神祭り。
炎と人の熱気が、村人の絆を深く結びつける。
この祭りは、ただの伝統ではなく、
生まれては守られてきた共同体の証。
受け継がれてきた祈りと火の記憶は、
世代を越えて、心に確かな灯りをともすのです。

水の循環が導く、野沢温泉と世界をむすぶ未来への道。

『野沢温泉の魅力』に惚れた社長が語る
— 旅と人のつながり —



磯野 謙さん　自然電力株式会社代表

大学卒業後リクルートで広告営業に従事し、その後風力発電事業に携わる。2011年、東日本大震災を機に自然電力株式会社を設立し代表取締役就任。新規事業開発を担い、脱炭素社会の実現へ向けパートナーとの協働を推進している。

野沢で感じた自然と文化の響き

野沢温泉の魅力に出会って第一に感じたこと、それは「自然の恵みと文化」、そして「ローカルとグローバルが響き合う場所」ということでした。初めてこの地を訪れる人に最初に伝えたいこと。それはやはり温泉と雪の魅力。豊富なお湯と雪を楽しめるのは、山々から豊かな水が流れ込む「源」があるからだね。

地域との出会いが生んだ新たな縁

コロナ禍に始めた「Life Farming Camp」が、野沢との出会いでした。母の実家がある北信に近い地域ながら当時は縁がなく、運営メンバーを通じてつながりました。地域の方々に温かく迎えられ、道祖神まつりを担う友生会にも参加。40代での祭り体験は人生最大の出来事で、景色が一変しました。今では部屋を借りて滞在するほど、野沢は私にとって“帰る場所”なんです。

自然と人の力で広がる学びの輪

水の循環が育む自然と文化は私たちの事業の原点。日本海から雲が生まれ山に降り川を経て海に戻る循環が、豊かな自然生み出すと考えます。グローバルなチームとして、再エネだけでなく地域づくりの知見を野沢と結び、学びの輪を広げています。海外パートナーにも野沢の存在と魅力を伝えていきたいですね。

水の循環から描く、未来への挑戦

水の循環から生まれる文化の学びを体系化し、自然と共に生きる知恵を次の世代へ伝えたい。森や水、温泉は地域の貴重な資源であり、熱や電気として活用することで、自然と人が共存し成長する未来を目指し、雪や温泉だけではない野沢の魅力を多くの人に体験してもらえたらうれしいです。

俳優・山根和馬、野沢温泉を語る

山根 和馬さん　俳優、ダンサー、映像クリエイター

1984年生まれ、神奈川県出身。DA PUMPの元メンバーとして音楽活動も経験し、現在は俳優や映像創作の場で活動を重ねるなど幅広く挑戦している。

きっかけは映画と人との縁

私は22歳のとき、映画『銀色のシーズン』に出演したことをきっかけに野沢温泉を知りました。当時、私のスタントを務めてくれたのが野沢温泉村のスキーヤーで、その縁で野沢温泉を訪れるようになり、彼の家族と交流を持つようになりました。当時は新幹線もなく「行きづらい場所」という印象だったけど、今は気軽に来れる場所になっているよね。

何もしなくてもいい

映像や写真を通じて美しい景色を見ることはできる。でも、野沢で実際に体験できる自然の迫力には敵わないし、私の創作活動に確実につながっていると感じている。野沢温泉といえばスキーの印象を持つ人も多いと思うけど、季節を問わずいつ行っても魅力あふれるいいところなんだよ。ここに来て人と会話し、欲張らずに「何もしない」ことができるのが、野沢の醍醐味なんじゃないかな。

野沢には愛があふれてる

私はこれまで役者としての成功や、男としての生き方を考えてきました。しかし野沢で過ごす時間を通じて、本当の幸せは家族や人とのつながりにあると気づかせてくれた。寂しくなると、「野沢のお母さん」に電話して会いに行っちゃうんだよね。そうした関係を築けていることが何よりの財産。野沢の人々は皆、愛にあふれている。だからこそ、私にとって野沢温泉の魅力を一言で表すなら「愛」だと思う。

あなたの野沢を感じとって

野沢温泉は、観光地として訪れるのではなく地元の暮らしを体験する場所だと思っている。定宿を見つけて家族のように過ごせば、「観光客」から「村民」になれるんじゃないかなとも。最低でも三泊して、時間と余裕を持って滞在するのがおすすめ。私にとって野沢温泉村は「苦しいときに訪れるパワースポット」。みなさんもぜひ自分なりの野沢を感じ取ってほしい。

“いつ行っても良いし、何もしなくてもいい”。そんな場所なんだ。

野沢温泉といえば！ とりあえず おまつり

Event Schedule

イベントスケジュール

春

健命寺の菜の花

約250年前に野沢菜が生まれた畑の菜の花は特別。黄色の絨毯のように広がる景色はとてもフォトジェニック

[6月] たけのこまつり

旬の味をふんだんに使った料理や郷土の一品がずらりと並び、訪れた多くの人でにぎわう

[7月] 七夕ゆかた祭り

[8月] やまびこ祭り

上ノ平ピクニックガーデンにて開催！水ヨーヨーやスーパーボールすくい・綿あめ・かき氷の販売が行われる

GW

[4月] スポ GOMI

従来型のごみ拾いに、「スポーツ」のエッセンスを加えた全く新しいスポーツ！

ふるさとの味 山菜

春の野沢温泉は山菜の宝庫。天ぷらやおひたしにして、素朴で懐かしいふるさとの味が楽しめる

[5月] GW 感謝祭

スキー史変遷パレードや豪華景品が当たるじゃんけん大会、道祖神太鼓の演奏と盛り沢山！

[5月] てんぷら祭り

「ふきのとう」や「こごみ」など、春の山菜を天ぷらにして振る舞われる

きれいな水が守る温泉蛍

村の川に舞う温泉蛍。夜の里山で出会う小さな光は、日常を彩る奇跡

[6月] つつじ祭り

百番観音様を巡りながら、手軽なハイキングが楽しめる

夏

[7月] The 4100D マウンテントレイル

[8月] 納涼盆踊り

夏の夜、温泉街で開かれる盆踊り。浴衣姿の人々が集い、輪になって踊る。温泉街の灯りと太鼓の音が響き、笑顔と熱気に包まれた涼やかな夏の思い出になる

[8月] Yamahahako marché

[9月] ミュージックピクニック

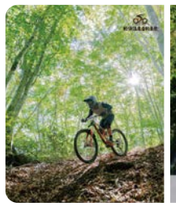
心地よい風がそよぐ高原の芝生広場で、ステキな音楽を

[9月] 湯澤神社例祭

毎年9月8、9日。花灯籠・灯籠行列はあり、獅子舞も登場。圧巻は猿田彦神の"シメ切り"。夜空に輝く花火も盛大

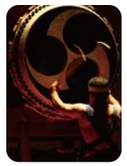
[9-10月] サイクルweek／自転車祭

世代を超えて自転車を楽しむ期間を創造！自転車祭と同時開催で新たなサイクル文化を発信



秋

[10月] 道祖神太鼓コンサート「打楽」



[10月] 御神木伐り出し見学ツアー

道祖神祭りの御神木伐り出しを見学。ブナの森散策と旬のキノコ汁も楽しめる

[10月] 秋の路地裏収穫祭

心も体も温まる小さな物語が始まる。路地裏に、ぬくもり溢れる屋台村が集い、旬の恵みが一堂に会する

秋の絶景 夕陽百選

日本夕陽百選に選ばれた絶景。秋空に沈む夕陽が、村をやさしく染めてゆく

[11月] えびす講祭り

冬

[12月] スキー場オープニングフェスティバル

シーズンオープニングイベント！豪華景品が当たるナスキーとのじゃんけん大会も開催！

[12月] 大晦日ナイター&カウントダウン花火

[1月] 道祖神祭り

勇壮な伝統の火祭り。村の年間最大の行事で毎年1月15日に行われる。社殿に火をつけようとする村人と守る厄年の男たちの"火の攻防戦"は火の粉が飛び散り迫力満点！

[2月] ナスキーとソリレース

キッズパークでマスコットキャラクター“ナスキー”とソリレースを楽しもう！

[3月] 灯明夜まつり・感謝祭

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楽しめる

[3月] はとぐるまカップ

楽しく競技を体験するも良し、ガチで争っても良し！豪華景品が当たる抽選会もあり！

[3月] ナスキーと雪上運動会

家族で楽しめるそりレースや雪玉入れなどの雪上競技で競う運動会

なぜ美味しい!? 野沢温泉村の野沢菜漬けは唯一無二

THE NOZAWANA 野沢菜物語

野沢菜漬け発祥の地・野沢温泉村には、何百年もの時を重ねて受け継がれてきた独自の漬け文化が息づいています。村の風土が育んだ味わいは、他では得られない別格にして格別なもの。野沢温泉の野沢菜漬けはなぜ特別なのか―。その秘密を紹介します。

4月 野沢の菜の花は野沢菜なんです

野沢菜の花

レモンイエローの野沢菜の花が鮮やかに村々を埋めつくすのです。黄色いカーペットのような、それは見る人の心を覚醒させるようなキラキラと輝く風景です。

健命寺の野沢菜の花

春 体験

野沢菜収穫体験
「とうたち菜ツアー」

“とうたち菜” とは野沢菜の葉を収穫したときに残した蕪が越冬し、雪解けの頃にでてくる新芽のこと。なかなか食べられない貴重な食材をお楽しみください!

6月 種の収穫

菜の花が散るとやがて種の収穫が始まり、漬け菜用の種蒔きは8月末頃から行われます。

9月 種まき・一番間引き

種を蒔いて3日程で芽を出し、5~6日で「一番間引き」を行います。その昔は「鯛の刺身よりうまい」といい、野沢菜の初物を珍重します。そして10月末から11月半ばにかけて村のあちこちの菜畑では忙しい取入れが行われます。

鯛の刺身よりうまい野沢菜の一番間引き

秋 体験

野沢菜収穫体験
「摘み菜・間引き菜」

柔らかくて風味豊かな、極上の野沢菜の摘み菜を自分の手で収穫してみませんか?

10月 伝統の風物詩が美味しさの秘密!?

収穫・お菜洗い

お菜洗いは野沢温泉の秋の風物詩。ここ野沢温泉では温泉の湯で洗います。温泉で洗うと「虫離れ」がいいといわれ、漬けやすく味もひときわよくなります。また、冬の作業で手が冷たくならないように、という人に優しい理由もあるのだとか。温泉だけに温かいですね。

漬込み

洗い揃えたお菜を丁寧に並べて塩をふる漬け方のコツは、三束十二貫(45キロ)ほどの菜に一升の塩を降りかける。母親から娘に、姑から嫁へと代々伝えられてきました。

本番 体験

野沢菜収穫漬込み体験

野沢菜の時漬け(しょう油漬け)を地元の野沢菜名人と一緒に作る。完成後10ℓ(約5kg)の桶1つお土産として貰えます。

1~3月 本漬けを楽しむ

本漬けは12月中頃から食べられ、樽から出したての野沢菜は、乳酸菌発酵による「べっこう色」と適度な酸味、深い旨味とシャキシャキの食感が楽しめます。

酸っぱくなったら

蕪主募集 野沢温泉のざわな蕪四季會社(かぶしきがいしゃ)

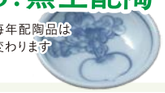
お申込みいただいたあなたは、野沢菜の「蕪主」。シャレとユーモアで楽しいイベントや特典を用意し、地元の人々とのふれあいを作っています。

「蕪主」特典 盛りだくさん

1.蕪券(かぶけん)

2.蕪四季思情(かぶしきしじょう)
(四季の便り)

3.蕪主配陶(かぶぬしはいとう)
毎年配陶品は変わります



4.野沢菜漬
1 2月と翌年1月浅漬けを2回。

5.蕪主総会(かぶぬしそうかい)

開催日は毎年11月1日(野沢菜の日)

野沢菜収穫体験

懇親パーティー

(主催/野沢温泉のざわな蕪四季會社実行委員会)

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。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「ふるさとレシピ」です。

四季の野沢菜収穫体験

上記「野沢菜体験イベント」のお申し込み・詳細は下記公式HPより「みる・あそぶ」情報からご覧ください。

「継」の循環

季節をめぐる、村の伝統食文化。

春には野沢菜の花が彩りを添え、夏の終わりには種を蒔き、
秋には豊かに収穫して、丁寧に漬け込む。
四季とともに手をかけ続けてきた野沢菜は、
村の宝物として受け継がれてきました。
ここに根づいた食文化は、今も誇りとして息づいています。

風土まるごと味わう
村の誇りの逸品

野沢温泉村の宝 たんと召し上がれ!

健康長寿の郷土食【野沢菜漬けのチカラ】

野沢菜漬けには抗発ガン作用や免疫活性化作用があると言われるビタミンCやAが含まれており、抗発ガン作用、免疫賦活作用があります。また、野沢菜漬けは、ヨーグルトと同じ乳酸菌発酵食品です。骨の構成要素に必要なナトリウム、カリウム、カルシウムが豊富で、食物繊維、亜鉛が含まれている、満点の健康食品です。

PICK UP 自家製! こだわりの野沢菜漬けをご紹介

野沢菜本舗 C4

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。

問 0269-85-2221

野沢菜農園(有)とみき漬物 E10

「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味。

問 0269-85-3116

のざわおんせん野沢菜漬生産組合(おはづけや)

1ヶ月以上の期間発酵熟成した乳酸発酵の独特な味わい

問 0269-85-3771

黄金屋物産店 C2

べっこう色に漬け上げたたまり漬けは柔らかくしっとりとした味わい。

問 0269-85-2154

三九郎商店 D3

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。

問 0269-85-2352

【村グルメ】 水の谷は 食べ物だって当然おいしい！ 村の魅力が詰まったグルメです

野沢魯肉飯（ルーローハン）

中国料理 寿限無（じゅげむ） C4

野沢温泉の地元愛あふれる食材と、長年培った料理人の技が融合した、ニッキと八角香る豚角煮と野沢菜、温泉たまごを一度に楽しめる、究極のルーロー飯が通年楽しめる看板メニューとして登場。（数量限定）

【TEL】0269-85-2735
【営業時間】夏期：18時～23時／冬期：18時～23時（LO各30分前）
【定休日】不定休

奥信濃の恵に浸るお任せコース

ホテルハウスサンアントン C4

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時からの一斉スタート
【定休日】前日までの要予約

熟成タレのジンギスカン

焼肉 萬里 D5

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沢菜キムチもおすすめ。

【TEL】0289-85-2290
【営業時間】夏期：17時～22時30分
【定休日】夏期：水、木曜／冬期：不定休

SUPER PREMIUM / みゆき豚(串)

YAMA BAR C3

野沢温泉で地ビールを店内醸造。最大80名収容のレストランでは、串カツなどのおつまみと共にアルコールを楽しめます。

【営業時間】15時～21時
【定休日】火、水曜／冬期：定休日なし

宿泊付きBBQプラン

七良兵衛珈琲 D4

七良兵衛珈琲のBBQは、ただ焼くだけじゃない。前菜とナチュールワインを楽しみつつ、火が育つ特別なひととき。宿泊付きプランが人気！BBQのみも対応。

※4名様以上の予約受付

【問合せ】Instagram DMにて
「BBQ予約」とお送りください
【営業時間】7時30分～22時
【定休日】水、木、金曜

イワナとコイのお刺身

Kahu bar C2

信州ならではの川魚刺身二種盛り。珍しいコイの刺身も楽しめる、なかなか味わえない特別な一皿をぜひご堪能ください。

【TEL】090-9431-3791
【営業時間】夏期：16時～21時、冬期：15時～21時
【定休日】夏期：日～木（金土、祝前日のみ営業）／冬期：月曜日（定休日なしの可能性もあり）

将軍コース

Shimataya Restaurant E2

野沢温泉の静寂の中で味わう、贅沢な旬の懐石料理。地元の厳選素材と職人技が織りなす心温まる美食体験、特別なひとときを。

【TEL】0269-85-2124
【営業時間】18時～20時30分
【定休日】不定休

スモークチキンとフレッシュバジルのホットサンド

Pole Pole Coffee D6

野沢温泉の魅力に惹かれ移住したオーナー夫妻のカフェ。シドニー発Single Oの豆で淹れるコーヒーとサンドイッチ・焼き菓子をゆっくり楽しめます。

【問合せ】Instagram DMにて
【営業時間】冬季7時～19時（季節により変動）
【定休日】冬季 無／営業スケジュールは
Instagramにて更新

＼ 上質な体験を特別な旅館で ／

“晴ノ日（ハレのひ）”の宿泊

季節に応じた **お宿** をご案内いたします

旅館組合加盟宿

- ◆ 旅館さかや
- ◆ 野沢グランドホテル
- ◆ 河一屋旅館
- ◆ ロッジでんべえ
- ◆ 桐屋旅館
- ◆ 中島屋旅館
- ◆ ハウス サンアントン
- ◆ ますや旅館
- ◆ やすらぎの宿 白樺
- ◆ 山田屋旅館
- ◆ 山のホテル 大瀧
- ◆ 野沢温泉ホテル
- ◆ 朝日屋旅館
- ◆ 常盤屋旅館
- ◆ 野沢ビューホテル嶋田屋
- ◆ 千歳館
- ◆ 村のホテル 住吉屋
- ◆ 桃源の湯 さかきや
- ◆ 奈良屋旅館
- ◆ 大和屋旅館
- ◆ 末広屋旅館

ハレの日の宿泊はこちら

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）

野沢温泉旅館ホテル事業協同組合　長野県知事登録旅行業 第3-369号

TICKET　リフト券付き 宿泊プランはこちら

＼ 日常を季節とともに丁寧に過ごす ／

“褻ノ日（ケのひ）”宿泊プラン

旬を食べ尽くす 1泊2食付

大人 **11,000**円～（諸税込）

期間：雪が消えた頃～初雪が降るまで

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！

5月頃	春の山菜尽くし
6月頃	根曲がり竹尽くし
7～9月頃	自家産夏野菜尽くし
10～11月初旬	新米・きのこ尽くし
11月頃	野沢菜尽くし

5月「春の山菜尽くし」フルコース

お品書き（例）
- 蕗味噌
- きゃらぶき
- こごみの胡麻和え
- 木の芽の巣篭もり
- 山ウドの酢味噌和え
- ぜんまい煮物
- 山菜の天麩羅
- ワラビの味噌汁
- 山菜おこわ
- 草餅

6月「根曲がり竹尽くし」フルコース

お品書き（例）
- 根曲がり竹とわらびのお浸し
- 根曲がり竹の田舎煮
- 焼き根曲がり竹
- 根曲がり竹炒め
- 根曲がり竹の天麩羅
- 根曲がり竹とサバ缶の味噌
  ー たけの子汁 ー
- 根曲がり竹の炊き込みご飯

● 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

写真はイメージです

WEB予約が便利になりました！

ケの日宿泊プランはこちら

お問い合わせ・お申し込みは

野沢温泉マウンテンリゾート観光局 まで

travel@nozawakanko.jp

● 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

【伝統の手仕事・郷土の心】

地元の人々の想いが、村土産にぜんぶ詰まっています。

伝統の手仕事

縁結びと子宝の神様

［ 道祖神 ］

子宝、幸せな結婚、子供の健康などをもたらしてくれるプレゼントとして喜ばれています。

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 D7

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

お土産

野沢温泉オリジナル

［ 湯Tシャツ ］

各土産店

新発売！湯Tシャツにおしゃれなアースカラーが登場

ゆきだるまのパッケージがかわいい！

［ 自家製 ジンギスカン ］

肉のわしの D9

昭和30年より続く、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。

問 0269-85-2066　営 8時30分～18時

休 水曜

冬限定の食べ歩きおやつ ［ みゆきのバナナボート ］

みゆき商店 D7

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、地元のファンからも愛されているお菓子です。

問 0269-85-2748

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。

道祖神まんじゅう D7

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、他にない味です。

問 0269-85-2748／みゆき商店

フキヤの温泉まんぢう C4

北海道産小豆を100%使用の自家製あんと、たっぷりの卵でふんわりと仕上げたまんぢうです。

問 0269-85-2110／フキヤ商店

松泉堂の温泉まんぢう D2

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、風味がよいです。

問 0269-85-2114／松泉堂

酒

信州・野沢温泉の水尾山から湧き出る
清らかな伏流水が育くむ日本酒

日本酒「水尾」田中屋酒造店 飯山市

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」。奥信濃の地酒を造り続ける老舗酒蔵の銘品です。

問 0269-62-2057

奥信濃の地酒 水尾 MIZUO

富屋限定販売の燈籠祭りデザインラベル

ブナの原生林が育む貴重な野沢のお米

野沢菜畑から採蜜した『菜の花蜂蜜』

富屋酒店 C4

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。

問 0269-85-2221　営 9時~22時　休 無休

野沢温泉蒸留所 B4

地元の自然が育むクラフトジン・ウイスキーもお土産に人気です。ここだけの風味をぜひご自宅でも楽しんで。

問 0269-67-0270

営 12時～19時（日曜：10時～18時）

休 火・水曜日

Snow resort Event — ゲレンデでの注目のイベントが目白押し —

その他にもイベント盛りだくさん！

2025.12/31㊌

大晦日ナイター&カウントダウン花火
長坂ゲレンデ　16:30〜

2026.1/1㊍・㊗

あけましておめでとう！樽酒サービス！
上ノ平ゲレンデ　11:00〜

2026.2/11㊌・㊗

ナスキーとお餅つき！
日影ゲレンデ　14:00〜

2026.3/21㊏

ナスキーと雪上運動会！
日影キッズパーク　9:00〜

2026.4/10㊎〜12㊐

2026-27ニューモデル
スキー・スノーボード試乗会
やまびこゲレンデ
※詳細は野沢温泉スキー場HPをご確認ください

2026.5/3㊐

春の山菜 天ぷらまつり
長坂ゴンドラ長坂駅前 14:00〜

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！

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。

2025.12/20㊏〜2026.3/29㊐（予定）

無料シャトルバスの詳細はこちら ➡

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！

スキー場情報スマホアプリ
yukiyama　株式会社 yukiyama

●Andoroid、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。

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

ペット同伴のお客様へ 〈 ゴンドラ・リフト搭乗について 〉

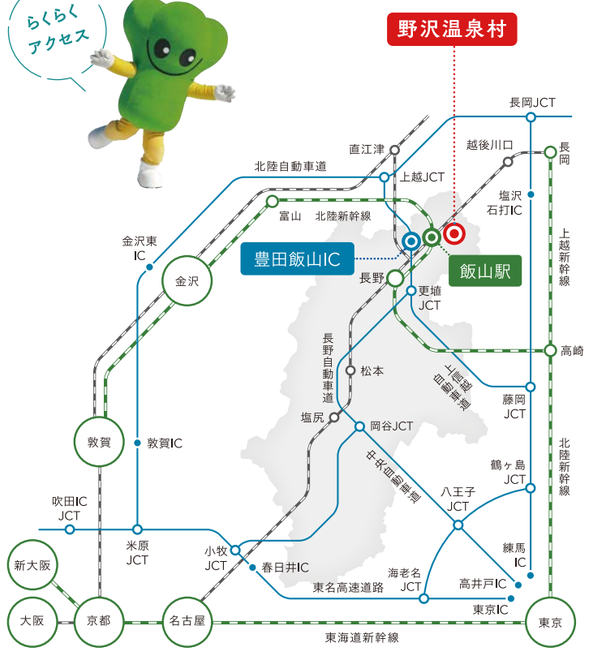
- 長坂ゴンドラリフトのみペット同伴搭乗が可能です。（別途料金がかかります）
- 長坂ゴンドラ山頂駅から、山麓駅までの滑走距離は約10kmと大変長いコースです。
  愛犬の負担にならないよう計画的なご利用をお願い致します。
- スキー場パトロールではペットのケガ対応、救助は行いませんのでご了承ください。

※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。
この様な状況が続く場合、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



〈 車をご利用の場合 〉

東京	練馬IC	関越道	藤岡JCT	関越道	塩沢石打IC	R353・R117	野沢温泉村・野沢温泉スキー場		約3時間10分
東京	練馬IC	関越道	藤岡JCT	上信越道	更埴JCT	上信越道	豊田飯山IC	R117 25分	約3時間
名古屋	春日井IC	東名高速	小牧JCT	中央道	岡谷JCT	長野道	更埴JCT	上信越道	豊田飯山IC	R117 25分	約3時間50分
大阪	吹田IC	名神高速	米原JCT	小牧JCT	岡谷JCT	長野道	更埴JCT	上信越道	豊田飯山IC	R117 25分	約5時間50分
金沢	金沢東IC	北陸道	上越JCT	上信越道	豊田飯山IC	R117 25分	野沢温泉村・野沢温泉スキー場		約3時間10分

〈 列車をご利用の場合 〉

東京	東京駅	北陸新幹線	長野駅	北陸新幹線	飯山駅	野沢温泉ライナー（直通バス） 25分	野沢温泉村・野沢温泉スキー場		約2時間20分
名古屋	名古屋駅	JR中央本線・特急しなの	長野駅	JR飯山線	飯山駅	野沢温泉ライナー（直通バス） 25分	野沢温泉村・野沢温泉スキー場		約4時間20分
大阪	大阪駅	JR北陸本線 特急サンダーバード	敦賀駅	金沢駅	富山駅	長野駅	北陸新幹線	飯山駅	野沢温泉ライナー（直通バス） 25分	野沢温泉村・野沢温泉スキー場	約4時間10分

スノーシーズンのみ運行

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：2025.12/20㊏〜2026.3/29㊐

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：2025.12/20㊏〜2026.3/1㊐
■発着所：野沢温泉中央ターミナル

Parking

※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

・中央ターミナル‥ 夏季：日帰り1日500円（9時〜18時）／ 冬季：一般車利用不可
・新田立体駐車場 通年：1時間100円 ※車両高さ制限2.1m
・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：利用不可

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		※ナイターのみの利用は無料です。
	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	
第2駐車場 220台 6時〜18時	日帰り	無料		
	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）	
第3駐車場 400台 6時〜18時	日帰り	無料		
	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オープンとなります。※現金のみ。

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
野沢温泉観光案内所
TEL. 0269-85-3155

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

HOKURIKU COCA-COLA BOTTLING CO.,LTD. Coca-Cola　Mt. 6 NOZAWA ONSEN　SUSTAINABLE RESORT ALLIANCE　St Anton ARLBERG

野沢温泉村はH・シュナイダーの故郷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。

写真提供 ©GOAT Inc.

レストハウス やまびこ
（長坂ゴンドラやまびこ駅すぐ下）

ゲレ食の王道メニューはもちろん、オリジナルメニューも充実。

営 2025.11/29[土]～2026.5/6[水・祝]
時 10:00～15:00（ラストオーダー14:30）

野沢温泉ゲレンデグルメ

Restaurants & Cafe

その他の
ゲレンデグルメは
こちらから

キッチン セアボス
（長坂ゴンドラやまびこ駅すぐ下）

専用の窯で焼き上げる焼きたてピザは絶品です！

営 2025.12/20[土]～2026.5/6[水・祝]
時 9:30～15:15（ラストオーダー14:45）

Nagasaka Cafe
（長坂センターハウス内）

こだわりのコーヒーと軽食をご用意してお待ちしております。

営 2025.12/20[土]～2026.3/29[日]
時 8:00～15:30

長坂
センターハウス

ビギナーからエキスパートまで

Rental & Shops

詳しくはこちらから

RENTAL 3F

サロモンステーション

最新のアイテムでゲ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！

営 2025.11/29[土]～2026.5/6[水・祝]
時 8:15～16:45（ナイター営業時20:15まで）
問 0269-85-1070

セット		5時間	1日	2日	3日	4日
スキーセット スノーボードセット	おとな	4,500円	5,500円	10,000円	14,500円	19,000円
	こども（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
	こども（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おりません。

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していただく事で、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。

※店頭の混雑緩和のため、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

SHOP 3F 石井スポーツ コラボショップ

忘れ物を
しても
大丈夫！

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。

営 2025.11/29[土]～2026.5/6[水・祝]
時 8:15～16:45

SHOP 2F GLATT（グラット）

楽しく滑りたい！より上手く操作したい！といったご要望に最新鋭デジタルチューンナップ設備と職人技で全力サポート！

ゲレンデに出る前に 気軽にチューンナップ！

シーズン券
割引あり！

お手軽 ホットワクシング
（施工時間10分～20分）

- ワックスフューチャー 3,000円
- フルチューン（スキー） 8,900円～
- フルチューン（スノーボード） 6,900円～

納期：ワクシングは受付順に随時加工。他チューンナップは数日後のお渡し。

営 2025.11/29[土]～2026.5/6[水・祝]
時 8:30～16:00
（平日13:00～14:00は受付休止）
問 直通電話 080-8865-3199

Information ゲレンデの拠点として利用

3F
・チケットセンター ・Nagasaka Cafe
・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

2F
・スキー、スノーボードロッカー ・授乳室 ・トイレ
・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

1F
・宅配カウンター（お荷物受取り・発送）
（ナスキー号チケット販売、スクール案内）

更衣室や
授乳室も
完備！

小さな
お子さまでも
安全・安心!

日影キッズパーク

営 2025.12/20[土]～2026.3/29[日]
時 9:00～16:00 料 無料(一部サービスは有料)
※長坂センターハウスからは「ナスキー号(有料)」
温泉街からは「遊ロード」のご利用が便利です。

子ども達に楽しい雪の思い出を

Kids & Family

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 日影ゲレンデ

野沢菜
のざわな
&
スキー

野沢温泉スキー場
マスコットキャラクター

無料!

ふわふわ遊具

跳んだりはねたり大はしゃぎ!雪遊びとあわせて楽しめる安全で楽しいふわふわ遊具は、キッズに大人気です。

そり
レンタル
無料!

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ぁ～!
※安全管理上、ソリゲレンデの登り返しは禁止です。

2026.1/3(土)～3/22(日)の土曜日・日曜日にはキッズパークにナスキーが登場!2/1(日)はナスキーとソリレースを開催!レースに勝った方には素敵なグッズをプレゼント!

2h
1,500円～

動く歩道「ナスキーウェイ」

ゲレンデの上りもラクラク!小さなお子さまも安心して快適に遊べる、親子にうれしい移動サポートです。

料 2時間:1,500円～
※日券での利用可。チケットは日影チケットセンターにて販売

Information　保育士資格を持ったスタッフが常駐なので安心!

日影インフォメーションセンター 2階

パパとママをしっかりサポート!

託児所 ゆ～みん

室内は
あったか
ポカポカ!

営 2025.12/20[土]～2026.3/29[日]
時 8:30～12:00、13:00～16:15
料 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)
定 1～6才、20名程度
予 要事前予約
(当日のお申し込みは、お問い合わせください。)
問 〈受付〉TEL.080-2088-0932

無料!

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。

営 2025.12/20[土]～2026.3/29[日]
時 9:00～16:00 料 無料

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／第2駐車場(柄沢)
長坂センターハウス 2F／レストハウスやまびこ

TOPICS　さらにパワーアップ! スキーをしなくても楽しめるのが野沢温泉スノーリゾート!

SNOW ACTIVITY

e-SNOW BIKE

野沢温泉に新たなアクティビティが登場!e-SNOW BIKEは、特製スノークローラーとパワフルな電動モーターで雪上を自由自在に走破。電動だから静かで環境にも優しく、ゲレンデや自然環境を守りながら楽しむことができます。

営 2026.1/5[月]～3/29[日]　時 9:00～16:00　問 0269-85-3166
料 1回:4,500円(安全講習45分+乗車体験15分)
(e-スノーバイク及びコース走行料、インストラクターによるレッスン、プロテクター、保険料含む)

ナスキー号

長坂ゲレンデ方面からは「ナスキー号」をご利用ください。日影インフォメーションセンター⇔長坂センターハウスで随時運行いたします。
※今シーズンより有料となります。予めご了承ください。チケットは、長坂・日影チケットセンター、長坂センターハウス1階「宅配カウンター」にて販売

営 2025.12/20[土]～2026.3/29[日]　時 8:30～16:30(随時運行)
線 日影インフォメーションセンター⇔長坂センターハウス　問 0269-85-2133
料 片道1回:700円

SKY ACTIVITY

ジップ・スカイライド

日影ゲレンデ最上部から標高差122mを一気に滑り降りる空中大滑降! ここでしか体験できないスカイアクティビティーに挑戦しよう!

営 2025.11/29[土]～2026.5/6[水・祝]
※定休日:木曜日(1/1は営業)
時 9:30～16:00
料 【1回券】大人:2,000円 小人:1,500円
問 0269-85-2623

SPA RESORT

野沢温泉スパリーナ

大浴場・サウナ・パウダールーム・レストラン・フィットネスジムを完備した大型施設です。スキーをする人はもちろん、スキーをしない人でも、お風呂でリラックスしながら、楽しい時間を過ごせます。

営 通年営業　時 11:00～20:30(受付終了20:00)※曜日や時期により異なります
料 一般入浴:大人 900円(中学生以上) ／ こども 700円(3歳～小学生)
フィットネスジム:大人 1,700円(入浴料込)
問 0269-85-4567

SCHOOL ―スクール―

お電話でのお問合せ TEL:0269-85-2623 (8:30～16:45)

スクールの詳細・
お問い合わせは

スキー・スノーボード教室

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行います。初めての方でも安心です。
料 1日 6,600円 / 半日 5,500円(中学生以上)

グループ・プライベートレッスン

個人や仲間で楽しくレベルアップしたいといったお客様のご要望に応じたレッスンをいたします。
料 1日 24,200円～ / 半日 17,600円～

キッズスクール

初めてのお子様から上手に滑れるお子様までレベルに合わせたクラスをご用意しております。
料 1日 12,500円(リフト券込) / 半日 10,300円(リフト券込)

“日本最大級”43のコース・ゲレンデ数を誇るスノーリゾート

Big Snow Resort

BEGINNER【初級】

上ノ平ゲレンデ

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

パラダイスゲレンデ

開放感バツグン！最大220mのコース幅
▷ 標高：1,230m～1,075m／滑走距離：1,200m

ファミリーレーン

上ノ平ゲレンデ内のゆるやかな斜面。
初心者&ファミリーも安心！

林間コース

冒険気分で楽しめるロングコース。
▷ 標高：1,075m～660m／滑走距離：5,000m

日影ゲレンデ

スクール、託児所、キッズパークなど、各種施設が充実！
▷ 標高：790m～660m／滑走距離：600m

INTERMEDIATE【中級】

やまびこゲレンデ

美しいブナの森の樹氷に囲まれた最大斜度30度のコース。
▷ 標高：1,650m～1,366m／滑走距離：1,300m

スカイラインコース

眼下に広がる北信五岳と温泉街。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

DIFFICULT【上級】

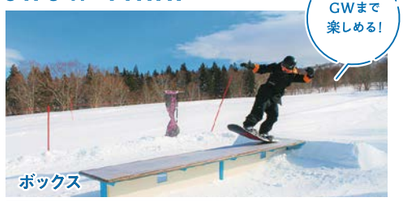
チャレンジ39°のカベ

場内最大斜度39°の急斜面。
▷ 標高：1,070m～900m／滑走距離：300m

高低差375m。最大斜度32度のスキー場を代表する、難易度の高いコースです
▷ 標高：1,075m～700m／滑走距離：1,500m

シュナイダーコース

SNOW PARK



ボックス

ハーフパイプ

上ノ平ゲレンデ スノーパーク

技に磨きをかけたい方から「パークは初めて」という方でも安心のパークです

舞い上がる雪の上で
心がふわりと跳ねた

「雪」の循環

雪とたわむれ、心が自由になる。

白銀の大地を駆けぬける瞬間、心は日常を離れて自由になる。
野沢温泉スキー場の極上のパウダースノーは世界中の人々を惹きつけ
その笑顔の輪は、国境を越えて広がり、この村に新しい冬の物語を連れてくる。

©GOAT Inc.

野沢温泉スキー場
NOZAWA ONSEN SNOW RESORT

期　間	2025.11/29（土）〜2026.5/6（水・祝）*
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	こども（中学生以下）	シニア（60歳以上）
1日券	7,500円	4,500円	6,000円
2日券	13,900円	8,300円	11,100円
3日券	20,300円	12,100円	16,200円
4時間券	6,400円	3,800円	5,100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（長坂ゲレンデ）	2,700円	1,600円	−
個人シーズン券 ★	97,500円	58,500円	78,500円
個人シーズン券（3月以降）★	53,000円	32,000円	42,500円

※こども：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過する場合、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り線は無料。
★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。

初滑り期間
2025.11/29（土）〜12/19（金）

券 種	おとな	こども（中学生以下）	シニア（60歳以上）
4時間券	4,600円	2,800円	3,700円
1日券	5,400円	3,300円	4,300円

●2日券、3日券の販売もございます。
※2日券の販売は12月18日（木）まで、3日券は12月17日（水）までとなります。

春休みファミリーパックキャンペーン
2026.3/1（日）〜3/29（日）

親子1日券 A（おとな1枚＋こども1枚）	親子1日券 B（おとな1枚＋こども2枚）
通常 12,000円 ▶ 9,600円	通常 16,500円 ▶ 13,200円

まだまだ滑れる！ 春スキー期間
2026.3/30（月）〜5/6（水・祝）

券 種	おとな	こども（中学生以下）	シニア（60歳以上）
4時間券	5,000円	3,000円	4,000円
1日券	5,900円	3,500円	4,700円

スキーこどもの日 毎月第3日曜日
2025.12/21（日）、2026.1/18（日）、2/15（日）、3/15（日）

こども（中学生以下）	1日券 通常 4,500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）

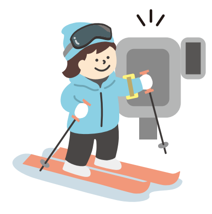
NOZAWA ONSEN SNOW RESORT

日本屈指のビッグエリアを滑り尽くせ！

- 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・ゲレンデ＆スノーパーク！

Webチャージを活用すればラクラク ゲートイン！

野沢温泉スキー場のICカードをお持ちの方はWebからリフト券をチャージすればOK！Webでチャージした ICカードなら窓口に並ばずゲレンデへ直行できます！詳しくは右記QRコードよりご覧ください。



※ホワイトカード・ブラックカードへのチャージも可能です。他スキー場のICカードは使用できません。

野沢温泉スキー場 ⇔ 村内（温泉街）
無料シャトルバス運行

【運行日】
2025.12/20（土）〜2026.3/29（日）
※冬季限定の運行です

このマークが目印！ Pow!

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！

SAVREQ まずはアプリをダウンロード！

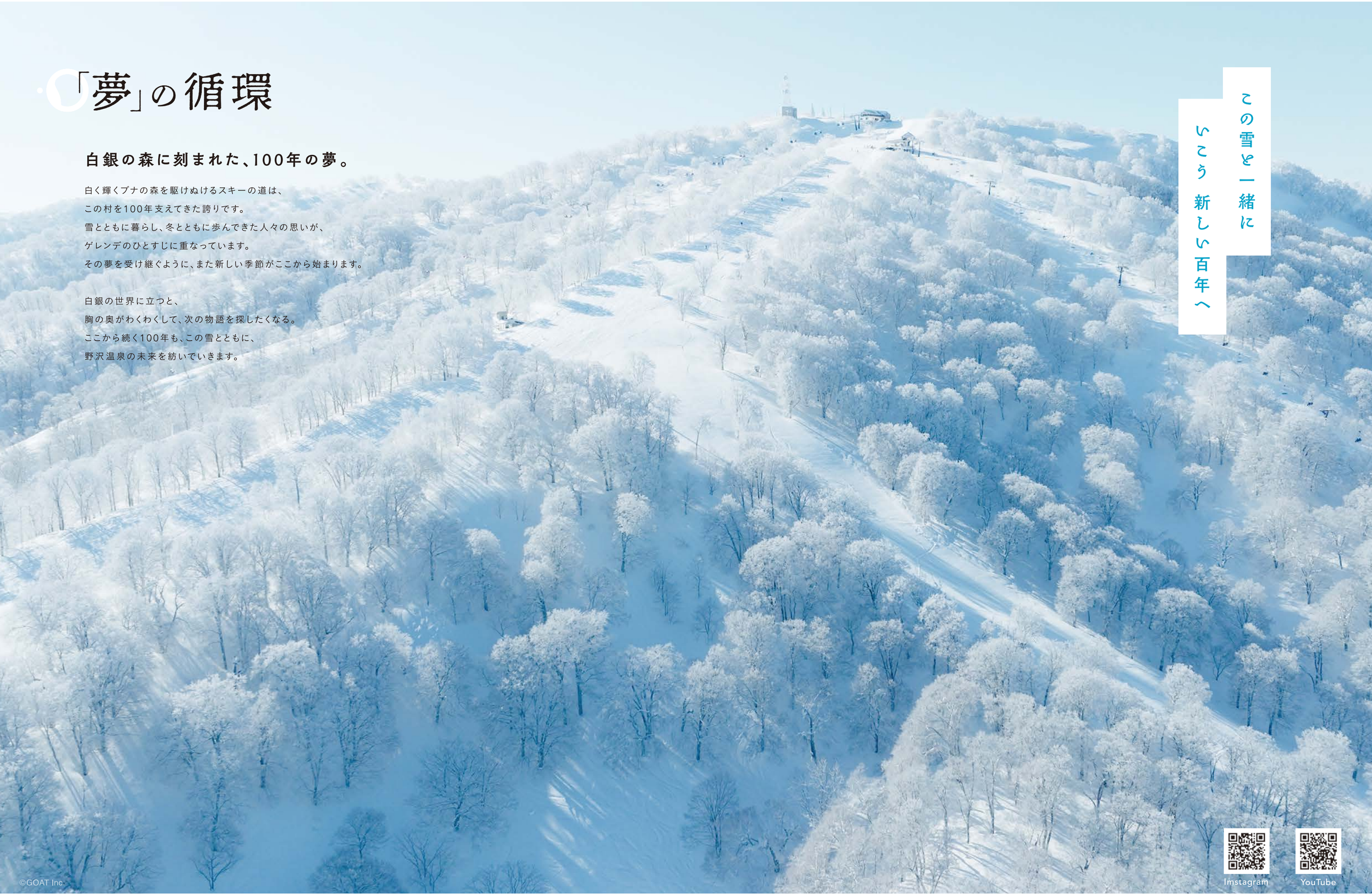
「夢」の循環

白銀の森に刻まれた、100年の夢。

白く輝くブナの森を駆けぬけるスキーの道は、
この村を100年支えてきた誇りです。
雪とともに暮らし、冬とともに歩んできた人々の思いが、
ゲレンデのひとすじに重なっています。
その夢を受け継ぐように、また新しい季節がここから始まります。

白銀の世界に立つと、
胸の奥がわくわくして、次の物語を探したくなる。
ここから続く100年も、この雪とともに、
野沢温泉の未来を紡いでいきます。

この雪と一緒に
いこう 新しい百年へ



©GOAT Inc.

Imstagram　YouTube