

北信濃エリアの旅のアイデア

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030 年を達成年限とし、17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

外務省ホームページ

(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>) より引用

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



北信濃エリアで体験できるサステナブルな観光コンテンツをご紹介します!

食・農

idea 1 小川の庄おやき村 小川村 おやき作り体験



囲炉裏端で焼いて、焼き立てをお召し上がりいただけます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金 1,200 円～ (お一人様)
期 間 通年

所要時間 40 分
対応可能人数 2～3 名

歴史あるおやき作りを体験することができます!

焼きあがるまではおばあちゃんたちのおしゃべりも楽しい思い出となります。囲炉裏で焼いて食べるおやきはきっと忘れられない味となるでしょう。

※2日前までに要予約

お問い合わせ 小川の庄おやき村 本店 TEL.026-269-3767
長野市大門口 TEL.026-232-5786

idea 2 郷土食おやき & 中野市 中野市産りんごを使ったアップルパイづくり



①おやきづくり

具材を生地に包む～出来上がりまで

②アップルパイづくり

生地作りから出来上がりまで

おやき&アップルパイ試食と地元の皆さんとの懇談

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金 要相談
期 間 1 月～9 月

所要時間 2 時間 30 分
対応可能人数 2～20 名

中野市産のりんごをふんだんに使ってアップルパイをつくります。郷土食のおやきもつくり、郷土の味を楽しめます。

※1週間前までに要予約

お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea 3 戸隠そば博物館とんくるりん 長野市 そば打ち体験



開始時間

10:00 ～ / 11:00 ～ / 12:00 ～ / 13:00 ～ / 14:00 ～
※団体プランあり (12～48 名)

お問い合わせ 戸隠そば博物館とんくるりん TEL.026-254-3773

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金 2 人前 4,800 円 (税込) / 一鉢
4 人前 7,800 円 (税込) / 一鉢

期 間 4 月～11 月 所要時間 2 時間

日本三大そば・戸隠そばのそば打ちを体験! 戸隠産そば粉を使用しています。独自の伝統的なそば打ち方法を丁寧にレクチャーするので、大人だけでなくお子さまの食育にもおすすめ。ご自身でお召し上がりいただく打ちたてのおそばは格別です。ぜひ味わってみてください。

ご予約/詳細はこちら ▶



idea4 「健康寿命」日本一の長野県で、 須坂市 食・健康・自然から長寿の秘密を学ぶ



- 1日目 善光寺 ⇒ 須坂市(味噌作り体験及び郷土食作り体験)【約180分】
⇒ 峰の高原(ペンション分宿)
- 2日目 峰の高原 ⇒ 須坂市(農業体験)【約180分】⇒
長野オリンピックミュージアム(健康長寿弁当の昼食・見学)【約90分】

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	16,000 円～(お一人様)	所要時間	1泊2日
期 間	通年	対応可能人数	～240名

- ①長野県の長寿の秘密を食・健康の面から考えます。
②農業体験、郷土食作り、味噌作りを通して、農業、自然食の大事さを学びます。
③峰の高原でペンションオーナー夫婦と交流します。

※2週間前までに要予約

信州須坂観光協会がプログラムにかかる手配を行います。

お問い合わせ (一社) 信州須坂観光協会 TEL.026-215-2225

idea5 伝統野菜「ぼたんこしょう」の 中野市 定植と田植え体験



- ①田植え体験
②定植体験
- ぼたんこしょうでつくる伝統料理「やたら井」の昼食つき。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	3,000 円～(お一人様・昼食含む)	所要時間	約3時間
期 間	5月～6月	対応可能人数	20名

信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」やナスや大根の定植を体験し、
中野市の農業をとりまく環境を学び、体感します。

※2週間前までに要予約

お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea6 南照寺(川東善光寺)拝観 中野市 と酒蔵見学



最寄りの公共交通機関の駅から徒歩で南照寺(川東善光寺)へ。
※ボランティアガイド同行

- ①南照寺(川東善光寺)参拝
②井賀屋酒造場 見学(蔵見学、試飲)
③昔ながらの街並み散策

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	要相談	所要時間	2時間
期 間	4月～10月	対応可能人数	1～20名

「自然に寄り添い、自然の働きを最大限に引き出す酒造り」を基本方針としている地元の酒蔵 井賀屋酒造場を訪問し蔵見学と試飲体験を行います。「川東善光寺」と呼ばれる南照寺や、中野市街地の昔ながらの街並みをボランティアガイドと共に見学します。

※1週間前までに要予約

お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea7 土人形の里 信州なかの 中野市 創作土人形絵付け制作体験



白塗りされている土人形にお好みの色を付けてオリジナルの土人形をつくります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	400 円～(お一人様)	所要時間	人形(小) 1時間
期 間	通年	対応可能人数	1～40名

郷土玩具の制作を通じて中野市の魅力を発見しよう!
白い素焼きの創作土人形にお好みの色や表情をつけて、世界に一つだけのあなただけの土人形を作ってみませんか。

※8名以上の場合前日までに要予約

お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社
TEL.0269-38-0383

idea8

木島平村 内山和紙 紙すき体験



日本独特の流し漉き技法で紙すき体験をおこなっていただきます。

SUSTAINABLE GOALS



料 金	ハガキ 3 枚 1,000 円～ 流し漉き体験 12,000 円 (お一人様)
期 間	通年
所要時間	1 時間～2 時間 30 分 対応可能人数 ～ 50 名

自然植物の櫛の繊維とネリ、水を使用した天然素材の作品が作れます。

※前日～10 日前までに要予約 (体験メニューにより異なる)

お問い合わせ 内山手すき和紙体験の家 TEL.0269-82-4151

idea9

飯山市 レストランかまくら村



豊富な積雪量を誇る長野県飯山市の「かまくらの里」では、1月下旬～2月の1ヶ月間、約20基程のかまくらが出現。
予約制の「レストランかまくら村」では、かまくらの中で「のろし鍋」が味わえます。

お問い合わせ (一社) 信州いいやま観光局 TEL.0269-62-3133

SUSTAINABLE GOALS



料 金	2025 年 WEB 決済 (お一人様) 昼 [大人] 6,000 円 [小学生] 4,500 円 夜 [大人] 6,500 円 [小学生] 4,900 円
期 間	1 月下旬～2 月下旬
所要時間	1 時間 30 分 対応可能人数 1 基 6 人

地元の方の手で、雪を活用したかまくらが作られます。

「レストランかまくら村」では地元食材の料理が味わえます!

※要予約 (空があれば当日予約可能、WEB 料金 +500 円 (大人)、+300 円 (小学生))
※立ち寄り、見学のみの場合 協力金 200 円

idea10

千曲市 NEO ネオン



2024 Green Destinations Top 100 Stories 選出

SUSTAINABLE GOALS



料 金	3,000 円～ (お一人様)
所要時間	体験により異なる 対応可能人数 1～20 名

戸倉上山田温泉街の特徴である「昔ながらのスナック」と「ネオン看板」。「NEO ネオンプロジェクト」では、スナックの遊び方や入り方を分かりやすく発信し、未知なる扉を開くお手伝いをさせていただきます。

お問い合わせ (一社) 信州千曲観光局 TEL.026-261-0300



idea11

小布施町 栗と北斎と花の町 小布施まち歩き
ガイドベーシックコース



コース

北斎館駐車場 → 栗の小径 → 中町小径 → 松葉屋本店 (酒蔵・オープンガーデン)
→ 桜井甘精堂泉石亭 (オープンガーデン) → 市神 → 櫛の広場 → 小布施堂正門・
中庭 → 笹の広場 → 北斎館駐車場

SUSTAINABLE GOALS



料 金	3,000 円～ (1グループ)	所要時間	1 時間
期 間	通年	対応可能人数	2～10 名

小布施町は江戸時代に「市」で栄えた町。当時の面影を残す建物を、そのまま保存するのではなく、そこに暮らす人が豊かに暮らせるように町並の景観を整える「町並修景」事業を実現し、にぎわいを創出した町の中心エリアを巡ります。

※2週間前までに要予約

お問い合わせ 小布施文化観光協会 TEL.026-214-6300

idea12

重伝建地区も散策!!

須坂市 ガイドと歩く信州須坂 再発見コース



2時間コース

シルキービル → 東山魁夷画伯読碑 → 煎餅堂 → 観光交流センター → クラシック美術館（外観） → 蔵の町並み → まゆぐら（見学） → 旧信陽銀行 → 遠藤酒造 → 奥田神社（旧須坂藩館跡） → 旧上高井郡役所（大正時代の洋風建築） → 浮世小路 → 旧小田切家住宅 → 墨坂（芝宮）神社 → シルキービル

4時間コースへのアレンジ、飲食店や体験の紹介もできます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	ガイド代 2時間 3,000円（1グループ）	所要時間	2時間～
期 間	通年	対応可能人数	1～20名

形あるものを保存しておくための建物、それが蔵。須坂では、様々な形の蔵を活用、博物館・美術館・観光案内所、店舗などに、改築された蔵が新たな魅力を作り出しています。先人たちの暮らしを、現代に引き継ぎ、活かす「須坂人の暮らし」「見どころ」をガイドがご案内します。

※7日前までに要予約

お問い合わせ （一社）信州須坂観光協会 TEL.026-215-2225

idea13

里山歩きで気分もリフレッシュ!

長野市 鬼無里フットパス



谷の都コース（歩行距離約4km・所要1.5-2時間）

しらびの杜コース（歩行距離約8km・所要2-3時間）

鬼無里の町かどコース（歩行距離約4.3km・所要1.5-2時間）

の3コース。地図を片手に歩きましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	無料
期 間	通年可能だが、雪のない時期がおすすめ
所要時間	1時間30分～3時間
対応可能人数	制限なし

のんびりと鬼無里を歩きながら、ありのままの風景、食、文化、歴史を楽しんでみませんか。

※フットパスとは・・・地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）

【Path】のことです。イギリス発祥で、日本でも各地域の特徴を活かしたフットパスが整備されてきています。

※予約不要（ガイド希望の場合は要相談）

お問い合わせ 鬼無里観光振興会 TEL.026-256-3188

idea14

峰の原高原

須坂市 山野草保全と雲海トレッキング・星空体験



■ 森林整備活動 ■ 街道整備

■ 森の昆虫採集・観察 ■ 餅の淹散策

■ 花の百名山・根子岳登山 ■ 草原維持活動 など

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	1,500円～11,000円（お一人様） ※体験により異なる	所要時間	1時間～3時間
期 間	5月～11月	対応可能人数	～40名

標高1,500mの峰の原高原で、森林整備活動や草原維持活動を通して、生物多様性を学びましょう。

※要予約

お問い合わせ 信州須坂観光協会・峰の原高原観光協会
TEL.026-215-2225

idea15

信州の秘境で

長野市 ジャングルクルージング



初心者の方もお子様も楽しめるアクティビティ!

県歌【信濃の国】に歌われる久米路峠を、湖面から眺めながら、

自らの力で漕ぎ進む特別な体験をしてみませんか?

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	6,500 円
	※ツアーにはサップ、パドル、ライフジャケットのレンタルが含まれます。
	※サップにタンデムで乗るお子様は 3,500 円
期 間	5月～11月
	所要時間 約 2 時間
対応可能人数	サップ…2人～12人

※要予約

お問い合わせ 信州不動温泉 さざり荘（予約代行） TEL.070-9079-6761

idea16 貴重な高山植物の宝庫 木島平村 カヤの平高原ブナの原生林トレッキングツアー



「日本一美しいブナの森」ともよばれるカヤの平高原をガイドとともにめぐるトレッキングツアー、植物や環境もテーマに。

7月上旬～下旬、北ドブ湿原で見られるニッコウキスゲの群生をはじめ、高山植物の宝庫。ロッジやキャンプ場も整っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	9,500 円～ (お一人様)
期 間	6月～10月 所要時間 2 時間～
対応可能人数	1～8 名 ※8 名以上は応相談

樹齢 300 年を超える美しいブナの木々や湿原には貴重な高山植物の花々。国立公園ならではの手つかずの自然を感じることができます。

※要予約

お問い合わせ (一社) 木島平村観光振興局 TEL.0269-82-2800

idea17 ガイドと歩く信越トレイル 飯山市



ガイドと一緒にトレイルを歩くことで、一人では見過ごしてしまうような珍しい植物、些細な動物の痕跡、昔の人々の足跡や歴史など、たくさんの発見に満ちた「体験」を味わうことができます。

お問い合わせ NPO 法人 信越トレイルクラブ TEL.0269-69-2888
(なべくら高原・森の家)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	ガイド派遣料 (ガイド 1 名に対して) 1 日 (8 時間まで) 25,000 円 8 時間以上は 1 時間延長毎に +5,000 円
期 間	6月～11月 所要時間 6 時間～
対応可能人数	ガイド 1 名に対し 10 名以内

信越トレイルは長野県と新潟県の県境に連なる全長 110km のロングトレイルです。豊かな自然と人の暮らしが共存するこのトレイルを歩くことで地域独特の自然や文化、そこに暮らす人たちとのふれあいを感じることができます。

※要予約

idea18 野尻湖テラス観光リフト 信濃町



フード付きリフトに乗って片道 10 分ほどの空中散歩。

標高 1,100m の展望テラスからは、野尻湖や北信五岳 (妙高山、黒姫山、戸隠連峰、飯綱山) の素晴らしい景色がご覧いただけます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	【大人】1,500 円 【小学生以下】1,200 円 ※片道・往復同一料金 (お一人様)
期 間	4月26日～11月3日 (9:00～16:00)
所要時間	片道 10 分 対応可能人数 1 回の乗車あたり 4 名

野尻湖テラス観光リフトを動かす電力は全て再生可能エネルギー電力で稼働しています。

※予約不要

お問い合わせ ホテルタングラム TEL.026-258-3511

idea19 志賀高原ガイドトレッキング 山ノ内町



四十八池湿原と大沼池をめぐるツアーを始め、志賀高原にそびえる 5 つの頂を目指す「選べる登山コース」や歩く季節により折々の植物を楽しめる魅力満載の「自然探勝コース」など、専門知識豊富なガイドがご案内します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料 金	4,500 円～ (コースによる) (お一人様)
所要時間	2 時間～ 対応可能人数 ガイド 1 名につき 1～10 名

志賀高原は 1980 年にユネスコエコパークに登録され、地域住民の努力により今も原生的な自然環境や貴重な動植物の生態が保全され、人間社会と自然の調和のとれた持続可能な地域づくりを目指した取り組みが行われています。

※要予約

お問い合わせ 志賀高原ガイド組合 TEL.0269-34-2133