

# 信州 小谷村



## 小谷 旅本

OTARI VILLAGE GUIDE



### EVENT



#### 2月上旬 大網火祭り

よいし年を過ごせるよう雨飾山の神様をお願いをする祭りです。鬼に扮した男たちが巫女を担いで登場、五穀豊穡を願い舞います。

TEL.0261-82-2233(小谷村観光連盟)



#### 6月上旬 梅池サイクルクラシック

白馬大池駅周辺から梅池自然園まで、距離17.1km・標高差1,200mを駆け上がる国内屈指のヒルクライムレース。

TEL.0261-83-2515(梅池高原観光協会)



#### 9月上旬 深原花とうろう祭り

花のついた角灯籠を村人が持ち、深原諏訪神社に向かい練り歩きます。花燈籠やコミカルな獅子舞の奉納が行われます。

TEL.0261-82-2233(小谷村観光連盟)



#### 3月上旬 梅池高原雪の祭典

振る舞い・松明滑走・尺玉を含め約200発の打ち上げ花火などで盛り上がる冬の一大イベント。

TEL.0261-83-2515(梅池高原観光協会)



#### 8月下旬 中谷大宮諏訪神社例大祭

県無形民俗文化財に指定された狂拍子(くるんびょうし)や双踊りと双唄・獅子舞など奉納芸能が披露されます。

TEL.0261-82-2233(小谷村観光連盟)



#### 9月中旬 千国諏訪神社ささら祭り

ひょっとこのお面・派手な襦袢姿を身につけた「ささらずり」が追い、これに戯れられると子宝に恵まれると言われます。

TEL.0261-82-2233(小谷村観光連盟)

### ACCESS



#### WIDE AREA



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>東京から</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>関越自動車道練馬IC→上信越自動車道→長野IC→白馬・長野オリンピック道路→国道148号(約3時間30分)</li> <li>中央自動車道高井戸IC→長野自動車道→安曇野IC→国道148号(約4時間)</li> <li>東京駅→北陸新幹線→長野駅→特急バス利用→小谷村(約3時間)</li> <li>新宿駅→特急あずさ→南小谷駅(約4時間10分)</li> </ul> | <p><b>長野から</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長野→白馬(約70分) 2,200円 ●長野→梅池高原(約95分) 2,400円 ●長野→白馬乗鞍(約105分) 2,400円 ※上記以外の小谷村の温泉地へは、白馬駅から大糸線を利用し南小谷駅で下車、そこから路線バスをご利用ください。 〇アルピコ交通(株)白馬営業所 ☎0261-72-3155</li> <li>4月中旬～10月中旬の特定日</li> <li>●白馬コルチナ・白馬乗鞍・梅池高原→扇沢駅&lt;約90分&gt; 2,000円</li> <li>〇アルピコ交通(株)白馬営業所 ☎0261-72-3155</li> <li>●小谷観光タクシー ☎0261-82-2045 ●信州アルピコタクシー ☎0261-72-2236</li> </ul> | <p><b>大阪から</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>名神高速道路西宮IC→小牧JCT→中央自動車道→長野自動車道→安曇野IC→国道148号→(約6時間)</li> <li>大阪駅→特急サンダーバード→金沢駅→北陸新幹線→糸魚川駅→大糸線→南小谷駅(約5時間)</li> </ul> |
| <p><b>特急バス(長野-白馬線)</b></p>   | <p><b>信州まつもと空港 シャトル便</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●信州まつもと空港→梅池高原 &lt;約2時間45分&gt; 当日予約不可 3,000円 (完全予約制)</li> <li>〇南安タクシー ☎0263-72-2857</li> </ul>   |  |

信州 otari 小谷村観光連盟 <https://www.vill.otari.nagano.jp/> 長野県知事登録旅行業 第2-526号  
〒399-9494 長野県北安曇郡小谷村大字中小谷丙131 TEL.0261-82-2233 FAX.0261-82-2242

※掲載情報は2023年5月現在の情報です。内容は変更となる場合がございますのでご了承ください。

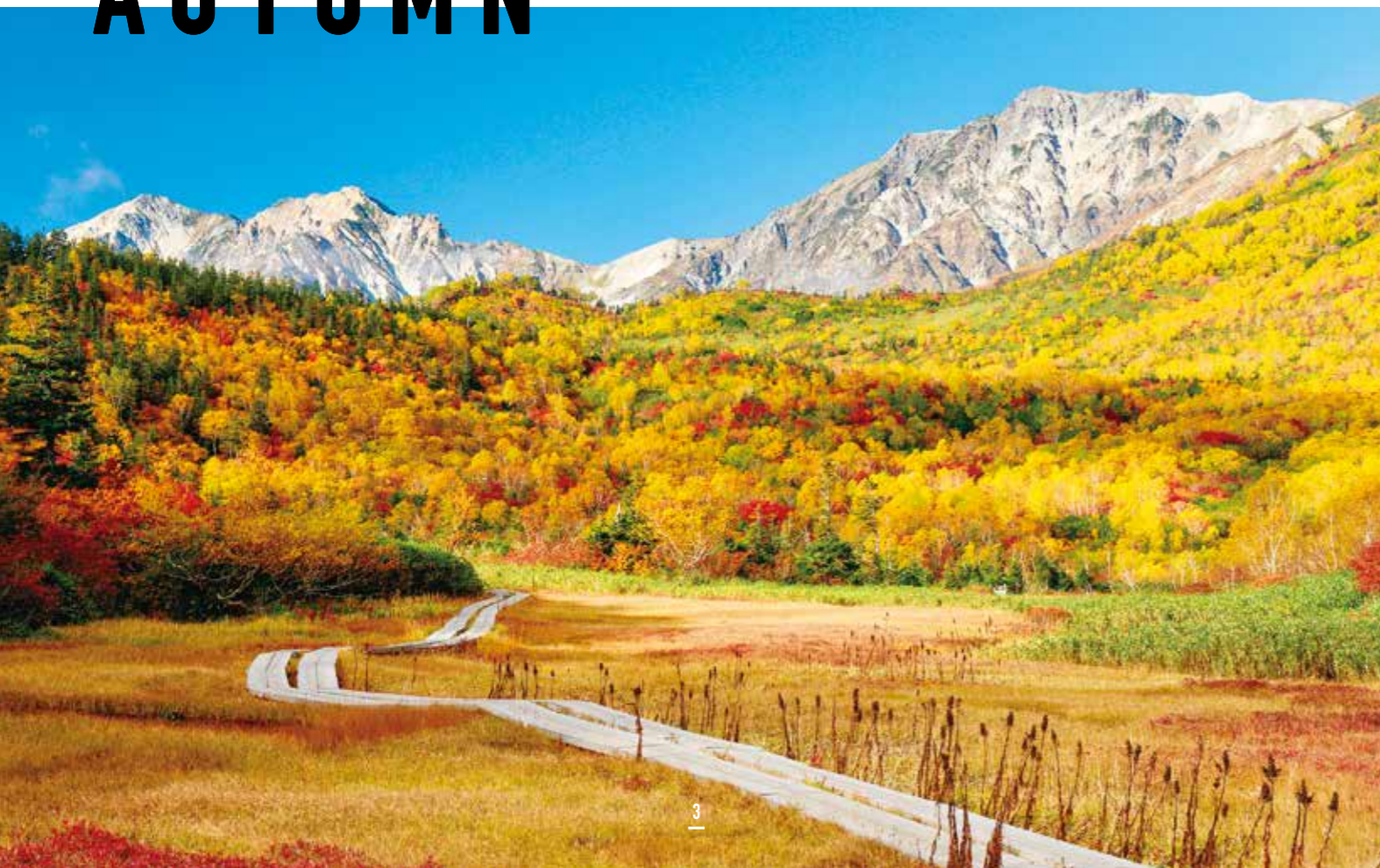


爽やかな風が吹く夏はニッコウキスゲなど、さまざまな高山植物が咲き乱れる。

# SUMMER

# AUTUMN

燃えるような紅葉が楽しめる秋の自然園は夏とは別世界。遊歩道も整備されているので気軽に楽しめる。



中部山岳国立公園  
**柵池自然園**  
 つがいけしぜんえん

春・夏・秋で表情を変える小谷村の絶景名所。  
 標高1,900mに広がる国内でも屈指の高層湿原。



# SPRING

6月はミズバショウの大群落広がる。

柵池自然園で出会える人気の高山植物。

## 花GUIDE



ミズバショウ  
 (6月上～7月中)



シラネアオイ  
 (6月上～7月上)



サンカヨウ  
 (6月上～7月下)



イワカガミ  
 (6月中～7月中)



タテヤマリンドウ  
 (6月中～8月上)



ワタスゲ  
 (7月上～8月中)



ニッコウキスゲ  
 (7月上～8月中)



ヒオウギアヤメ  
 (7月下～8月中)

中部山岳国立公園に位置する「柵池自然園」は、希少な高山植物が多く見られる国内でも屈指の高層湿原。北アルプスを眺めながら4時間ほど園内をめぐることができます。各湿原ではさまざまな高山植物が咲き誇り、四季折々で違った表情を見せるのも魅力のひとつ。また、柵池自然園の最深部に位置する展望湿原からは、白馬三山や日本三大雪渓のひとつ「白馬大雪渓」の眺望が素晴らしく、時間があればぜひ訪れたいところです。

ゴンドラとロープウェイで雲上へ  
 高層湿原で大自然と出会う旅。





## 2 小谷村郷土館

風情ある茅葺屋根の旧役場に小谷村由来の民族・考古学資料を多数展示している。

図9:00～16:30 図大人300円・小人無料  
図火曜・祝日の翌日・冬期休館  
図TEL.0261-82-3663



## 3 牛方宿

かつて物資を運んだ牛方と牛と一緒に寝泊まりした宿は、現世に唯一残る名所。

図9:00～16:30 図大人300円・小人無料  
図火曜・冬期休館 図TEL.0261-71-5610



### 百体観音

西国・秩父・坂東の観音像が一堂に並び、村内でも最大規模の石仏群。ここから望む白馬三山と梅池高原はまさに絶景だ。



### 錦岩

雨に濡れると石の色が赤く変わると言われている巨石。塩の道を往来する人にとってはお目当ての目的地になった。



### 牛つなぎ石

牛方が休憩の際、牛の手綱を結んだ穴が開いた石。当時に想いを馳せながら、ここで一休みするといひだろ。



### 三十三番観音

源長寺の参道入口には西国三十三番観音が佇んでいる。近くには諏訪信仰が色濃く残る千国諏訪神社もある。

お得な「三館共通券」500円(通常価格900円)販売中

## ちくに 千国越えコース

## 楽しみ方のスズメ

【距離】約7km  
【時間】片道約3時間30分  
LEVEL ★☆☆☆☆

## 立ち寄りしたい 3つの歴史資料館

まだまだ千国越えコースの名所あり

## ほかにも! 小谷村の塩の道 6コース



### 石坂越えコース

川の右岸、下里瀬・車坂・池原など長閑な集落を繋ぐ塩の道古道。対岸にそびえる百名山「雨飾山」の展望に優れたコースです。

■距離: 約12km ■時間: 片道4時間30分  
■LEVEL ★★★★★☆☆



### 高町越えコース

諏訪神社御柱祭りの前年に執り行われる「薙ぎ鎌打ち神事」。この舞台となる大宮諏訪神社を通過するコースです。

■距離: 約8km ■時間: 片道2時間45分  
■LEVEL ★★★★★☆☆



### 地蔵峠越えコース

大網峠越えコースと並び難所で、塩の道の最高点「三坂峠」を越えるコースです。上杉・武田の合戦にまつわる逸話が多く残る道。

■距離: 約12km ■時間: 片道7時間  
■LEVEL ★★★★★(登山)



### 天神道越えコース

下寺から猫鼻を通り、葛葉峠を越えて平岩へと至る古道です。当時の雰囲気の色濃く残す道は、古の往来を想像させることでしょう。

■距離: 約9km ■時間: 片道3時間20分  
■LEVEL ★★★★★☆☆



### 大網峠越えコース

越後の山口集落と信州の大網集落を結ぶコース。起伏がきつ、街道一の難所といえるが、ブナ林や絶景も楽しめます。

■距離: 約10km ■時間: 片道5時間10分  
■LEVEL ★★★★★(登山)



### 大峯峠越えコース

7年に一度行われる諏訪大社の「薙ぎ鎌打ち神事」に使われる道。それだけに諏訪信仰にまつわる多くの逸話が残る古道です。

■距離: 約8km ■時間: 片道3時間40分  
■LEVEL ★★★★★☆☆

# 塩の道 千国街道

しおのみち ちくにかいどう

かつて糸魚川から松本城まで塩を運んだ、歴史とロマンあふれる古道。



## 塩の道祭り 毎年5月3日(祝)

毎年5月に行われる春の一大イベント。例年、約3,500人が参加して春の塩の道「千国越えコース」を歩きます。また、小谷村の食や人々との交流も大きな魅力のひとつ。当時の往来を偲びながら、のんびりと歩けば五感で小谷を楽しめます。



小谷村観光連盟 TEL.0261-82-2233

歴史に想いを馳せ、当時の往来を偲ぶ多彩な顔を持つ、7コースを歩く。

日本海と信濃国の内陸部を繋ぐ道として、古くから利用されてきた塩の道。当時、塩と言えば食品の保存に用いられた生活必需品であり、その多くは歩荷と呼ばれる人夫や牛により内地へと運ばれました。

この塩の道(千国街道)は日本海に面した糸魚川から松本まで続いており、小谷村にはその往時の雰囲気を残す所が数多く現存。ハイキング気分を楽しめる「千国越えコース」から「大峯峠越え」「石坂越え」「高町越え」「天神道越え」「地蔵峠越え」「大網峠越え」の全7コースがトレッキングルートとして設定されています。

各所に残る石仏や巨木、そして人との触れ合いなどを楽しみながら歩いてみませんか？



風吹大池



DATA

白馬大池 【はくばおおいけ】

□白馬大池への所要時間

- 自然園登山口→白馬大池  
【登り】約3時間20分 【下り】約2時間30分

白馬大池山荘

白馬大池の畔に建つロケーション抜群の「白馬大池山荘」は、宿泊や食事はもちろん売店もあり。テント場も隣接していて、多くの登山客で賑わう場所。



風吹大池 【かざぶきおおいけ】

□風吹大池への所要時間

- 自然園登山口→風吹大池  
【登り】約3時間40分 【下り】約4時間
- 北野または土沢登山口→風吹大池  
【登り】約2時間30分 【下り】約2時間

風吹山荘

風吹大池の南側にひっそりと建つ山荘。北アルプスの中でも比較的訪れる人が少なく、静かな旅が楽しめる。



白馬大池

登る旅

FILE-05

中部山岳国立公園

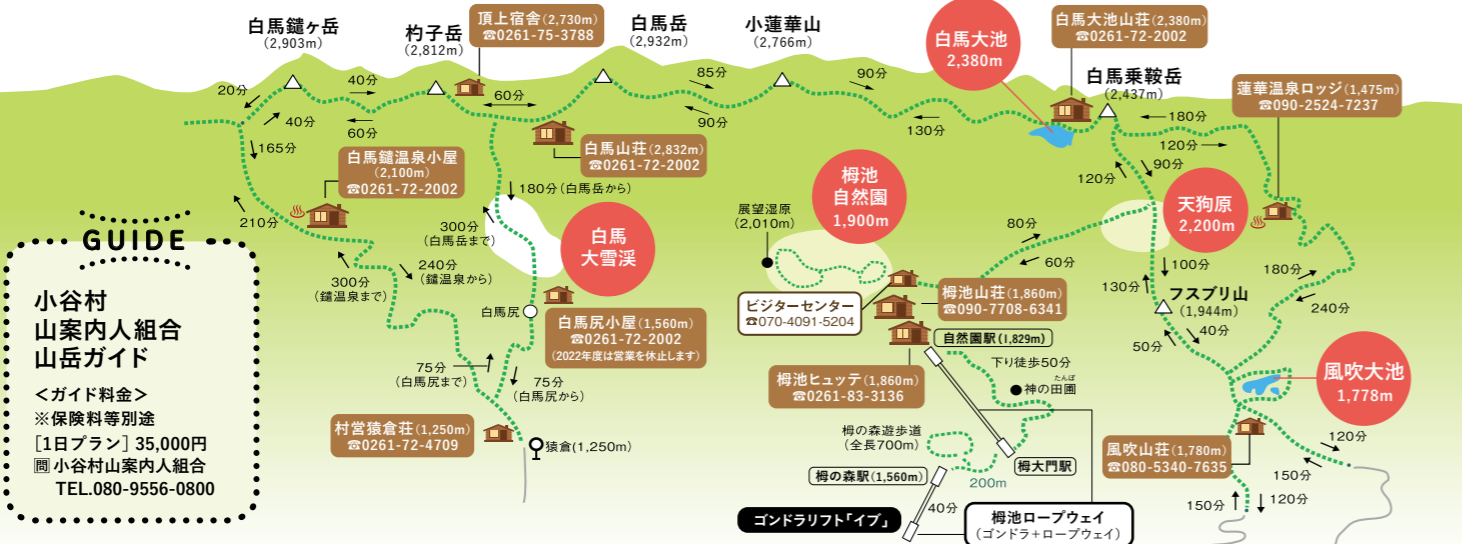
白馬大池  
風吹大池

はくばおおいけ・かざぶきおおいけ

国内でも屈指の山岳湖沼  
絶景が広がる雲上の湖畔へ。

梅池自然園から徒歩約3時間半、突然目の前に広がるのが白馬大池。満々と水をたたえ、真夏でも涼しい風が吹き抜ける別天地には白馬大池山荘があり、小屋での宿泊やテント泊も可能です。

また、白馬大池から徒歩約4時間の所にあるのが風吹大池。北アルプスの主稜線から外れているため静けさを保っており、ありのままの自然を体感できます。どちらの日帰りが可能ですが、星空観察や朝陽などの魅力を楽しむことができる宿泊もおすすめです。



GUIDE

小谷村  
山案内人組合  
山岳ガイド

- <ガイド料金>
- ※保険料等別途
- 【1日プラン】35,000円
- 小谷村山案内人組合  
TEL.080-9556-0800

※トレッキング・登山に関しては状況が変わる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。

GOAL!



山頂

急坂を登り切ると  
広がる別世界

岩場を登り切るとクマザサが一面に広がる笹平にたどり着く。気持ち良い風が流れる開放感満点の場所。

雨飾山の山頂は2つ!

雨飾山は通称「猫の耳」と呼ばれる双耳峰。南峰には三角点が設置され、北峰には石仏が並ぶ。

4



笹平

3



鎖場が続く急な岩場

荒菅沢からしばらく登ると鎖が設置された岩場となる。足元を確認しながらしっかり登ろう。

荒菅沢



2



中間地点の荒菅沢は  
絶好の休憩適地

ブナの原生林を抜けて少し下ると荒菅沢に到着する。秋は紅葉スポットとして人気が高い。

START!

1



ブナの原生林をぐんぐん登る  
雨飾高原の登山口から歩き出して湿原を抜けると、急登が続くブナの原生林を進む。

雨飾山  
ルート  
GUIDE

DATA

雨飾山【あまかざりやま】

- 【小谷温泉口コース】
- 時間 登山口→雨飾山頂  
【登り】約3時間50分  
【下り】約2時間45分
- 駐車場 第1P 40台・第2P 50台  
(小谷温泉登山口)

【大網側コース】

- 時間 登山口→雨飾山頂  
【登り】約4時間 【下り】約3時間
  - 駐車場 10台(大網登山口)
- ※雨飾山は日帰りが可能ですが、難易度の高い山です。日没までに下山できるように無理のない登山をしましょう。

▲雨飾山登山規制

【9月下旬～10月中旬】(予定)  
路上駐車者の抑制と登山者の流入規制を行います。区間は雨飾山～雨飾高原キャンプ場分岐となり、上部の駐車場が満車になった状態で規制させていただきます。また、午前8時以降、山頂へ向かう登山は原則として禁止となります。  
小谷村役場 観光商工係  
TEL.0261-82-2585  
小谷村観光連盟  
TEL.0261-82-2233

雨が飾る山  
なんと神秘的な名前の百名山だろうか。  
日本百名山の雨飾山は登山者にも人気が高い、国内でも屈指の名峰です。標高が低いにも関わらず、その気象条件と地質の特殊さから変化に富んでおり、四季折々の魅力が感じられます。また、海から近い独立峰のため展望に優れ、北アルプスから遠くは東北の鳥海山まで望むことができます。  
一方、秋は雨飾山が最も賑わうシーズン。黄・赤に染まる山肌は岩場とのコントラストと相まって素晴らしい紅葉が広がります。運がよければ山頂付近が雪で白く染まった時に見られる「三段紅葉」が楽しめます。

登る旅

FILE-04



大雨飾山  
大渚山

妙高戸隠連山国立公園

あまかざりやま・おこなぎやま



**WOW!**  
HAKUBA TSUGAIKE

空中を自転車で進む「コギダス」は気分爽快!



冬は「SNOW WOW」として営業中。



夏は「ボチャダス」で水遊び!



高さ15mからの大ジャンプが楽しめる「トビダス」。

**白馬つがいけWOW!**

つがいけロープウェイの中間駅にある新感覚なアクティビティ施設。「コギダス」「ボチャダス」「カベダス」など、アスレチック感覚で楽しむことができます。

TEL.0261-83-2255

**体験**



**野外活動**

小谷村ではさまざまな野外活動を体験できます。本格的なロッククライミングやカヌー・山歩き・キャンプなど楽しみ方は多彩。親子連れのプログラムも充実しており、ファミリーで楽しめます。

TEL.025-557-2211  
(日本アウトワードバウンド協会)  
TEL.070-4284-4364(石坂森林探検村)

**キャンプ**

キャンプ初心者から経験者まで、  
小谷村の大自然の中でキャンプやBBQを楽しんでみよう!



**コルチナオートキャンプ場**

ホテルグリーンプラザ白馬に併設されたキャンプ場。入浴などはホテルの施設が利用でき、子ども連れのファミリーに人気です。

TEL.0261-82-2236



**眺望の郷キャンプ場**

北アルプスを目の前に望む好ロケーション。デッキ付きのサイトやコテージ棟も併設されており、快適なキャンプ生活が楽しめます。

TEL.090-7403-7147



**樽池高原ゲレンデキャンプ場**

つがいけ Gondola 中間駅付近に新たにオープンした開放感あふれるキャンプ場。ゲレンデの中央部に位置し、アクセス性にも優れています。

TEL.0120-106-803



**石坂森林探検村**

小谷村本来の自然の中でキャンプが楽しめる。静かなところが好きな方におすすめ! 基本的な用具はすべて揃っているのも魅力です。

TEL.070-4284-4364



**雨飾高原キャンプ場**

雨飾山の麓にあるキャンプ場。設備が整い、誰もが快適に楽しめます。雨飾山登山の前線基地としても人気が高い場所です。

TEL.0261-85-1045

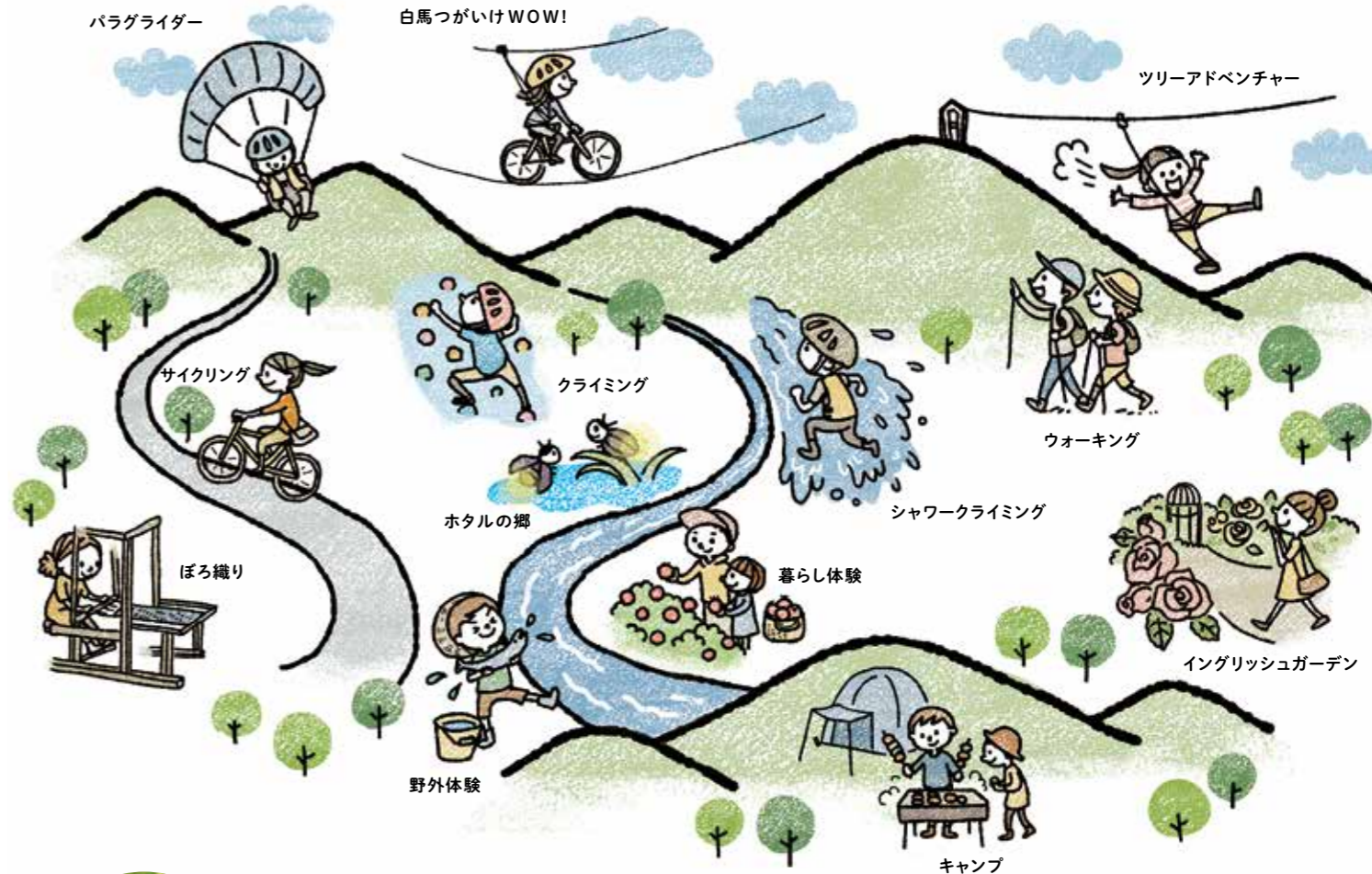


**アルプスホテルキャンプ場**

白馬アルプスホテルに併設されたキャンプ場。ホテル内の温泉やレストランなど、各施設が利用できる便利な環境です。

TEL.0261-82-2811

※キャンプ場はすべて冬期休業です。



**白馬 CORTINA ENGLISH GARDEN**  
DESIGNED BY MARK CHAPMAN

英国人のガーデンデザイナーの手による本格的なイングリッシュガーデン。憩いのひとときをお楽しみください。  
TEL.0261-82-2236(ホテルグリーンプラザ白馬)

**遊ぶ旅**

**シャワークライミング**

**小谷アウトドアクラブ・OPSアウトドアガイド**

小谷村の清流を活かしたシャワークライミングは夏のアクティビティとして人気が高く、毎年多くの方が参加しています。一見すると危険に思えますが、安全面も十分に確保されており、年齢や性別に関係なく楽しむことができます。

TEL.090-3312-1069(小谷アウトドアクラブ)  
TEL.0261-82-3044(OPSアウトドアガイド)



**小谷のアクティビティ**



小谷村の大自然が舞台! 多彩なアウトドア・アクティビティを満喫。小谷村にはさまざまなアクティビティが用意されています。キャンプやサイクリング・シャワークライミングなど、大自然を満喫するものから「白馬つがいけWOW!」などレクリエーション施設まで、あらゆる年代の方々に楽しんでいただけます。都会の喧騒から離れ、静かな小谷村で非日常的な時間を過ごせば、それこそが素晴らしい体験となるでしょう。



# つがいけマウンテンリゾート

TSUGAIKE MOUNTAIN RESORT



スキー場最上部の梅の森ゲレンデは白馬三山を一望するエリア。最高のロケーションと雪質の斜面を滑る感覚は何物にも代えがたい。また、ここから鐘の鳴る丘ゲレンデまでは約5kmのダウンヒルが待っています。



国内最大級、幅1,000mの規模を誇る「鐘の鳴る丘ゲレンデ」は初心者・家族向けの緩斜面が広がる。リフトに乗れるようになれば、最大1,000mの滑走が楽しめる。まずはここで腕を磨こう！



極上のパウダーを堪能できる「TSUGA POW DBD」はレクチャーさえ受ければ誰でも滑走可。時には頭上を越える深雪、時にはターンさえ難しくなる斜面を攻略！腕に覚えがある上級者におすすめのバーンです。

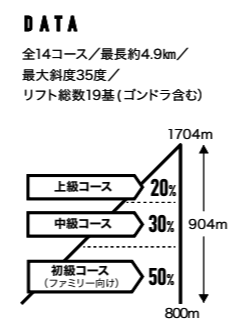


鐘の鳴る丘ゲレンデにはキッズパークも完備。リフトに乗れなくてもムービングベルトで上がることができ、スキーはもちろん、ソリやさまざまな遊具で遊べます。また、キッズ向けのレッスンは梅池スキースクールで行っています。

エリア有数のビッグゲレンデ  
変化に富んだ  
多彩なコースが楽しめる。  
白馬エリア有数の規模を誇る梅池高原スキー場。ベースの「鐘の鳴る丘ゲレンデ」は広大な緩斜面が広がり、初めてスキーにチャレンジする方やファミリーに最適なエリアです。また、上部にはスキー通も唸らせる急斜面や地形を活かした中〜上級者向けのエリアもあります。多彩なコースと雪質で、多くのスキーヤーを魅了し続ける国内を代表するスキー場のひとつです。

## 梅池高原スキー場

梅池高原観光協会  
TEL.0261-83-2515  
http://www.tsugaike.gr.jp/  
梅池 Gondola リフト 株  
TEL.0261-83-2255  
株 白馬館  
TEL.0261-83-2112  
梅池観光開発 株  
TEL.0261-83-2034



## パラグライダー

北アルプスを眺めながら大空を飛ぶ！パラグライダーならではの爽快感と非日常感を味わってみてはいかがでしょうか？  
TEL.0261-82-3044  
(小谷パラグライダーズスクール)



鳥になった気分でお谷村を眺めてみよう！

## サイクリング

「坂しかない」といわれる小谷村。村内は起伏に富んでいて「坂バカ」と呼ばれる、坂好きのサイクリストにはうってつけのルートが数多くあります。中でもヒルクライムに特化した8つのルートは獲得標高・残り距離・km毎の平均勾配などが記された看板が設置されており、初めての方でも走りやすい環境が整っています。また村内は通行量が少ないのも大きな特徴。車を気にせず走れるのも人気のポイントです。一方、坂が苦手な方にはスイスイと登れる電動アシストバイク(e-bike)のレンタルがおすすめ。気軽にサイクリングやカフェめぐりを楽しめます。

TEL.090-6929-2586(小谷ファットバイクセンター)



電動アシストバイクなら坂もラクラク。



北アルプスを眺めながら絶景ヒルクライム。

## ウォーキング



ウッドチップの感触が気持ちいい道。

梅池高原・白馬乗鞍・白馬コルチナの各所にはウッドチップを敷き詰めた散策路があります。各コースとも最長1,500mほどの距離で、散策路はもちろんウォーキング・ランニング・ノルディックウォーキングなど使い方はいろいろ。冬はスノーシューを楽しむこともできます。

TEL.0261-82-2233  
(小谷村観光連盟)

## 小谷の暮らし体験

小谷村では暮らしに根付いたさまざまな体験に参加できます。村の名産品「ぼろ織り」や雪の中で育てる「雪中キャベツ振り」は人気の体験プラン。ほかにも田植えや野菜の収穫などの農作業、蕎麦打ちなども。小谷村に古くから伝わる暮らしの一端を体験してください。

TEL.0261-82-2233(小谷村観光連盟)



小谷村特産品「ぼろ織り」を体験



作って食べる！蕎麦打ちを体験



5月には田植えの体験もできる



雪中キャベツ振りとは貴重な冬の体験

## まだまだ / いろいろ / 小谷のアクティビティ

### ツリーアドベンチャー

フィールドアスレチックの新しいカタチ「ツリーアドベンチャー」。村内では白馬乗鞍エリアとコルチナエリアで楽しむことができ、スリリングな冒険を体験できます。どちらもホテルとキャンプ場が併設されており、さまざまなアクティビティと組み合わせるのもおすすめ。年齢や性別を問わず、どなたでもチャレンジを！

TEL.0261-82-2236(ホテルグリーンプラザ白馬)  
TEL.0261-82-2811(白馬アルプスホテル)

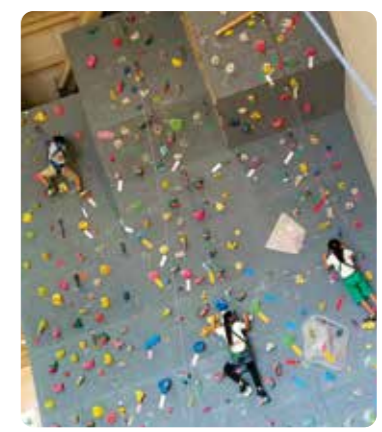


キッズに大人気！性別問わず楽しめます。



スリリングな冒険！ご家族みんなでチャレンジ！

### クライミング



本格的なクライミングを楽しむ。

天候に左右されず楽しめるインドアスポーツといえばフリークライミング。腕力だけでは通用しない、パズルのような身体の使い方と戦略立てが楽しい！白馬乗鞍の「ちゃんめろウォール」ではキッズ向けに独自の検定を実施しており、オートビレイ(自動確保器)が設置されているので、ひとりでもフリークライミングを楽しむことができます。梅池自然園のクライミングウォールはボルダリングも楽しめる本格的なもの。雨が降ったら、雨宿りをかねてクライミングを楽しむのもいいでしょう。

TEL.0261-82-3044  
(ちゃんめろウォール)  
TEL.070-4091-5204  
(梅池自然園ビジターセンター)



雪の旅

03

雪の旅

02

# 白馬コルチナスキー場

HAKUBA CORTINA SNOW RESORT

# 白馬乗鞍温泉スキー場

HAKUBA NORIKURA ONSEN SNOW RESORT



上部には適度な難易度を持つ上〜中級斜面が広がる。また、お隣の白馬乗鞍温泉スキー場との行き来が可能なので、スケジュールに応じて滞在を楽しむことができる。できれば2日以上滞在をおすすめしたい。



広々としたメインゲレンデ。初級コースが全体の40%を占める白馬コルチナスキー場は、リゾートホテルが併設されており、ファミリー層に人気が高いことで知られている。また、そのコンパクトさも魅力のひとつだろう。



スキー場に併設されたホテルグリーンプラザ白馬内にある「美人の湯」の泉質はナトリウム炭酸水素塩温泉。疲労回復や健康増進に効果がある温泉で冷えた身体を温めるのによい。日帰り入浴も可能。



コルチナワンダービレッジなど、キッズ向けの施設も充実。ソリやスクートなど、さまざまな遊具で遊ぶことができる。また、スキースクールもあり、上達を目指すなら受講してみるのもいいだろう。

白馬コルチナと言えば天然の極上パウダー。最高の雪質とリゾート気分を味わう。ホテルグリーンプラザ白馬をベースに据えた白馬コルチナスキー場。すり鉢状の地形は風の影響を受けにくく、白馬バレーの最北端に位置することから素晴らしいパウダースノーが堪能できる。また、その独特な地形からプライベート感があり、のんびりと滞在できます。コルチナワンダービレッジなどキッズ向けの施設も充実。家族連れでの長期滞在もおすすすめです。

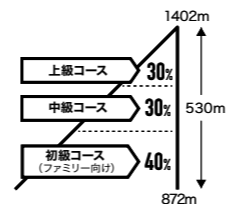
## 白馬コルチナスキー場

ホテルグリーンプラザ白馬  
TEL.0261-82-2236  
□ <https://www.hgp.co.jp/hakuba/>

白馬コルチナ観光協会  
TEL.0261-82-2025

### DATA

全16コース/最長約3.5km  
最大斜度42度/リフト総数6基



23年度に新設のペアリフト。搬器にはクッション性の高いシートを採用し乗り心地が抜群に向上しております。オールシーズン利用可能な山岳観光リフト！



白馬乗鞍温泉スキー場の上部からは、白馬の谷を望む素晴らしい展望が広がる。上部は急斜面が多く、上級者向けのバーンとなっている。腕に覚えがあれば、迷わず最上部へGo！



「ハクノリ」と言えば天然温泉。併設されている白馬アルプスホテルや乗鞍荘で入浴が可能で、スキーで疲れた身体を癒すには最適だろう。泉質は筋肉痛や冷え性に効果があるナトリウム炭酸水素塩温泉だ。



ゲレンデサイドにはバリエーション豊かなレストランがある。洋食から和食まで、さまざまな食事を楽しめるのも「ハクノリ」の特長のひとつ。ランチタイム以外の喫茶にも対応しているのがうれしい。

ホテル併設で便利＆快適ファミリー層に人気の穴場的スキー場。エリア屈指のパウダースノーが自慢のハクノリには、ウィンタースポーツ初心者から上級者までお楽しみ頂ける多彩なコースがあります。ちびっこ広場や本格的なモーグルコース、S A J公認のスキー学校に加え、J S B A公認スノーボードスクールも完備。ゲレンデ直結の宿泊施設や日帰り温泉もあり、快適にお過ごし頂けます。また、若栗ゲレンデ上部には山岳観光リフトが新設され、ますます楽しみ方が広がります。

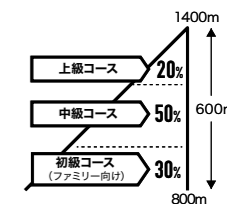
## 白馬乗鞍温泉スキー場

白馬乗鞍観光協会  
TEL.0261-82-3187  
□ <https://www.hakubanorikura.jp/>

白馬アルプスホテル  
TEL.0261-82-2811  
□ <http://www.hakuba-alps.co.jp/>

### DATA

全16コース/最長約2.5km  
最大斜度38度/リフト総数9基





# 小谷の温泉



## 小谷の地酒

小谷産の酒米「白馬錦」を原料にした純米吟醸酒「小谷錦」や、黄金千貫で造った本格芋焼酎「満天」、求馬川原で採れたかぼちゃで仕込んだ南瓜焼酎「かぜまる」や、地場のそば粉を使ったオリジナル発泡酒「雨飾山SOBA BLACK」など小谷の風土が育んだ地酒がいっぱい。



## やまぶどう& さるなしゼリー

ポリフェノールたっぷりのやまぶどう、カリウムやビタミンCが豊富なさるなしで作った100%小谷産のゼリー。



## 猫つぐら

代表的な冬の手仕事かわら細工。現在では数人しか作っていない「猫つぐら」は小谷村を代表する工芸品。猫が入るかどうかは猫次第。



## 小谷漬 ほか

地元の野菜を溜まり醤油に漬けた名物「小谷漬」は、炊き込みごはんで楽しむのが定番。沢アザミの漬物「せせらぎ」と「山うど木の葉漬」のセットも。



## つがいけ 雪どけサイダー

標高1,900mの梅池高原の雪どけ水で仕込んだサイダーは、甘さ控えめですっきりとした味わいが楽しめる。



## ちゃのこ

小谷村で昔から食べられている郷土料理の「おやき」。そば粉・小麦粉に加え、馬鈴薯を練り込むのが特長でモチリ食感が楽しめる。



## 白馬アルプス プレミアムウォーター

北アルプスの雪どけ水。口当たりの良い軟水で料理やコーヒー、お茶などに最適です。

## ぼろ織り

ぼろと呼ばれる古着を割いた生地で織られる小谷村の特産品。バッグや小物入れ、コースターなど、多彩な商品があるが同じものはひとつとして存在しない。カラフルな色使いが特徴的。



## おたり名産館

店主自らが狩猟をして提供するジビエ料理は絶品。熊カレーが名物だが、カツ丼や蕎麦もおおいしくボリューム満点。

TEL.0261-82-2526(おたり名産館)



## サンティンおたり

天然温泉の宿泊施設だが、昼食の提供もしている。蕎麦や各種定食はリーズナブルなお値段で満足度が高い。

TEL.0261-82-2228(サンティンおたり)



## 道の駅 小谷

天然温泉とかまどで炊いたごはんが食べられる「レストラン鬼の厨」がおすすめ。小谷村の名産品やお土産も豊富に取り揃えている。

TEL.0261-71-6000(道の駅おたり)

## お立ち寄りスポット



## みなとや商店

村内唯一の古道具店。店内に入れば古の道具やさまざまな物品が所狭しと並んでいる。もしかするとお宝に出会えるかも？

TEL.0261-82-2030(みなとや商店)



## オタリアンジェラート

香ばしい蕎麦や地元の食材を使ったジェラートがおいしい人気店。季節ごとに変わるフレーバーはたくさんの種類がある。

TEL.0261-85-1810(蕎麦屋 蛭 / 冬期休業)



## パン香房 一輪の華

近隣の学校へ給食のパンを卸すパン屋さん。果物がのったデニッシュやチーズがたっぷり入ったチーズフランスなど、いろいろな種類のパンがあります。

TEL.0261-82-3885(一輪の華)

## 奥白馬温泉

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (中性低張性高温泉)

源泉 約 56.5℃ / pH 7.2



## 白馬コルチナ 美人の湯

美肌づくりに効果的な炭酸水素イオンが豊富な湯。11種の湯めぐりも。

TEL.0261-82-2236 13:00~18:00(最終受付17:30) 大人1,000円 小学生500円 幼児無料(小学生以上はタオル付) 湯不定休(要確認) 1000台

## 白馬乗鞍高原

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (低張性弱アルカリ性高温泉)

源泉 約 58.6℃ / pH 7.5



## 若栗温泉 乗鞍荘

白馬山麓の大自然が作り出した自然石の岩風呂が自慢。飲泉も可。

TEL.0261-82-3073 9:00~20:00(最終受付19:30) 大人700円 小人600円 1歳以上300円 湯不定休 50台

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (低張性弱アルカリ性高温泉)

源泉 約 58.6℃ / pH 7.5



## 白馬アルプスホテル

サウナやジャグジー完備のホテル内の温泉。クアハウス(別料金)も。

TEL.0261-82-2811 10:00~21:00(最終受付20:00) 大人800円 小人500円 湯無休 200台

## 深山の湯

泉質 炭酸水素塩温泉 (中性低張性高温泉)

源泉 約 46.2℃ / pH 6.5



## 道の駅 小谷

道の駅に併設された源泉かけ流しの天然温泉。露天風呂やサウナもあり。

TEL.0261-71-6000 10:00~19:00(最終受付18:30) 大人700円 小学生350円 湯不定休(GW・8月・10月・年末年始は無休) 90台

## 来馬温泉

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (中性低張性高温泉)

源泉 約 46.0℃ / pH 6.6



## 風吹荘

源泉かけ流しが楽しめる里山の宿。素朴で懐かしい雰囲気の魅力。

TEL.0261-85-1144 平日14:00~19:00、土日祝11:00~19:00(最終受付18:30) 大人500円 小人300円 幼児無料 湯火曜 10台

## 奉納温泉

泉質 ナトリウム-塩化物-炭酸水素塩温泉 (中性高張性低温泉)

源泉 約 31.2℃ / pH 6.8



## 奉納温泉

土谷深谷の山奥の秘湯。すべすべ感の美肌の湯が特徴で別名子宝の湯。

TEL.0261-82-2434 要問い合わせ 大人700円 小人400円 湯不定休(冬期休業11月下旬~4月下旬) 10台

## 下里瀬温泉

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩-塩化物温泉 (低張性中性低温泉)

源泉 約 30.7℃ / pH 7.2



## サンティンおたり

国道148号線沿いに建つ公共浴場。4種の浴槽とサウナがあり食堂も併設。

TEL.0261-82-2228 12:00~20:00(最終受付19:30) 大人600円 小学生300円 幼児無料 湯不特定休(祝日の場合変更あり) 30台

## 湯原温泉

泉質 ナトリウム-マグネシウム-カルシウム-炭酸水素塩-塩化物温泉(中性低張性高温泉)

源泉 約 54.7℃ / pH 7.0



## 猫鼻の湯

硫黄が香る姫川渓谷の河川敷で、完全掛け流しのお湯を満喫できる。飲泉も可。

TEL.090-7010-7286(清水) 10:00~20:00 大人500円 小人200円 湯不定休 80台

## 雨飾高原

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (低張性中性高温泉)

源泉 約 53.8℃ / pH 7.2



## 小谷温泉奥の湯 雨飾荘

源泉かけ流しと会席料理が自慢の宿。雨飾山の登山の拠点としても利用されている。

TEL.0261-85-1607 要確認 20台 ※現在(2022年3月時点)、外來入浴は行っておりません。詳しくはお問い合わせください。

## 小谷温泉

泉質 ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (低張性中性高温泉)

源泉 約 44.5℃ / pH 6.8



## 大湯元 山田旅館

登録有形文化財の木造建築。本館の元湯と外湯展望風呂(5月~10月)の2つの湯。

TEL.0261-85-1221 10:00~15:00 大人700円 小人400円 湯無休(通年営業 ※冬期は元湯のみ営業) 30台

## 姫川温泉

泉質 ナトリウム-カルシウム-塩化物・炭酸水素塩温泉(低張性中性高温泉)

源泉 約 50.0℃ / pH 6.5



## 源泉かけ流し温泉 癒の湯

武田信玄の隠し湯ともいわれる、不老長寿や万病に効果的な名湯。

TEL.025-557-2120 9:30~19:00(夏期)/10:00~17:30(冬期) 大人600円 小人300円 湯無休(祝日の場合は営業) 10台

泉質 含硫黄-ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉[硫酸水素型](中性低張性高温泉)

源泉 約 54.4℃ / pH 6.4



## ホテル白馬荘

季節ごとに表情を変える姫川の渓谷美や山々を堪能できる温泉宿。

TEL.025-557-2231 13:00~18:00(最終受付17:30) 大人500円 小人300円 湯不定休(要確認) 30台

泉質 含硫黄-ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉[硫酸水素型](中性低張性高温泉)

源泉 約 64.5℃ / pH 6.3



## 湯の宿 朝日荘

巨大な自然岩を使った大岩風呂や大糸線が望める露天風呂が人気。飲泉も可。

TEL.025-557-2301 8:00~20:00(最終受付18:00) 大人600円 小人300円 湯不定休(要確認) 20台

泉質 ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉 (低張性中性高温泉)

源泉 約 53.2℃ / pH 6.4



## ホテル国富 翠泉閣

豊富な湯量を誇る、かけ流しの湯。別料金で貸切風呂も。

TEL.025-557-2000 15:00~20:00(最終受付19:30) 大人1,000円 小人500円 湯不定休(要確認) 40台

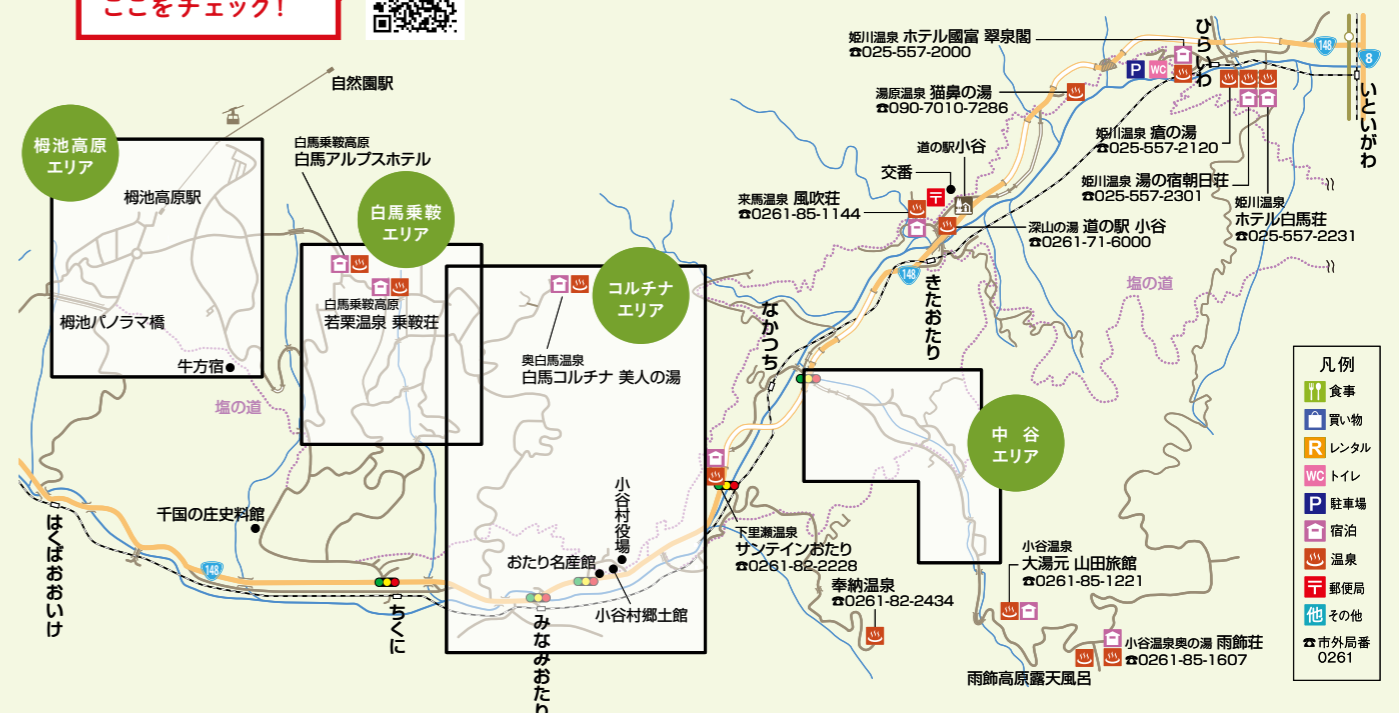
※上記のデータは2023年5月現在です。料金・営業時間など、内容が変更となる場合がありますので、事前にホームページ等でご確認ください。



# 小谷村マップ

小谷村観光公式サイト  
 おたり 宿泊 検索  
 (市外局番 0261)

村内のアクセスは  
 ここをチェック!



## 梅池高原 エリア 拡大図

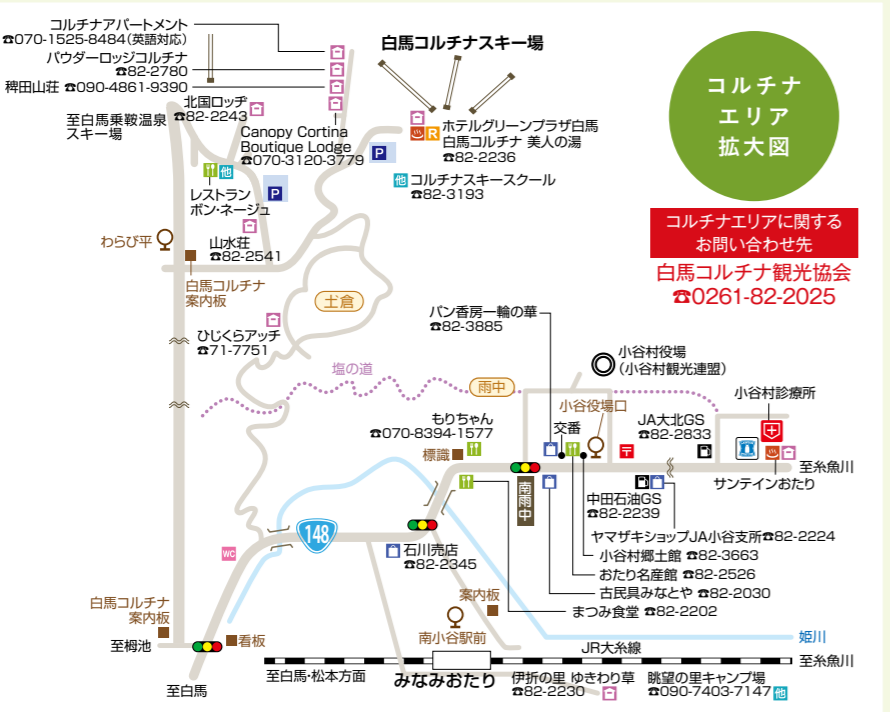
梅池高原エリアに関する  
 お問い合わせ先  
 梅池高原観光協会  
 ☎0261-83-2515

エリア情報は  
 こちら



## コルチナ エリア 拡大図

コルチナエリアに関する  
 お問い合わせ先  
 白馬コルチナ観光協会  
 ☎0261-82-2025

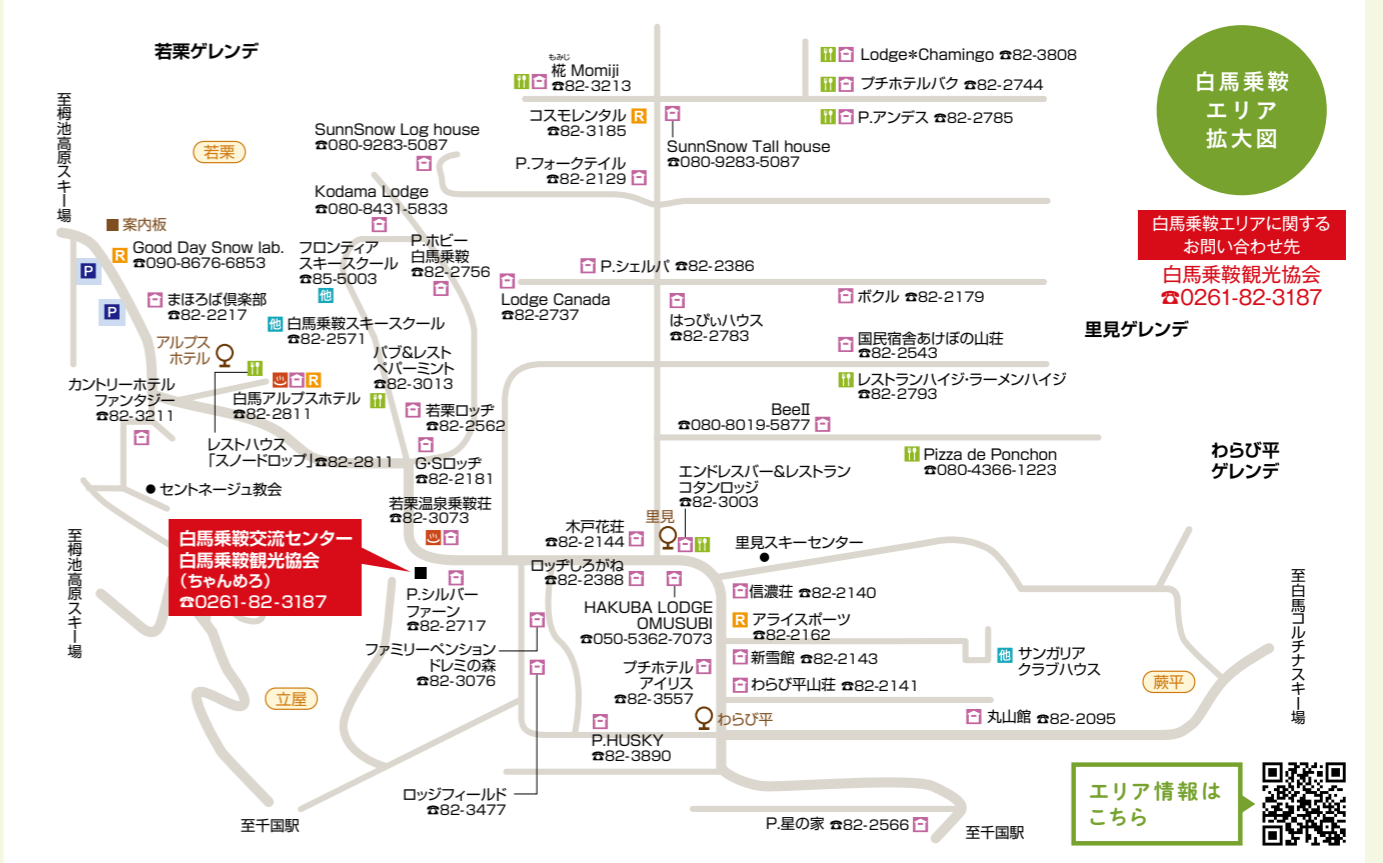


## 中谷 エリア 拡大図



## 白馬乗鞍 エリア 拡大図

白馬乗鞍エリアに関する  
 お問い合わせ先  
 白馬乗鞍観光協会  
 ☎0261-82-3187



エリア情報は  
 こちら

