

斑尾から
90分以内

スタッフおすすめスポット25選

春編

スタッフが独自に選んだおすすめスポットをご紹介します。定番から穴場まで取り揃えておりますので皆さまの旅の思い出づくりにお役立てください。

右下のQRコードを読み取っていただくと各スポットの関連ページへと繋がります。お立ち寄りの際はあらかじめ営業時間や定休日をご確認ください。

1 ゲストハウスLAMP (約20分)



宿泊施設ですが、各種アクティビティや食事の提供もしています。春は山菜狩りが体験できます。※要予約

長野県上水内郡信濃町野尻379-2
TEL:026-258-2978
画像引用: ゲストハウスLAMP 印

フロント志原
「日本では珍しいフィンランド式サウナがあります。意外性抜群です。」

2 一茶食堂 (約20分)



定食・丼もの・麺類、なんでも揃った食堂です。店主が野尻湖で釣り上げたわかさぎの定食が名物です。

長野県上水内郡信濃町野尻671
TEL:026-258-2710

フロント永坂
「定食が豪華！米の盛りが良くて最高です。」

3 キャプテン・ロマニー (約20分)



野尻湖を眺めながらゆっくり過ごせるお店です。飲食の他、アクティビティの提供も行っています。

長野県上水内郡信濃町野尻253-9
TEL:026-258-2304

フロント永坂
「昔懐かしい喫茶店。手作りのケーキが美味しいです。」

4 沼の原湿原 (約20分)



斑尾高原にある人気の観光地です。春は湿原植物の間に残雪が見え隠れするため、写真撮影に適しています。

新潟県妙高市樽本
TEL:0269-64-3222

フロント加藤
「水芭蕉、立金花が見事。残雪との共演も素晴らしいです。」

5 純喫茶しなの (約25分)



黒姫駅前にあり、バスや電車の待ち時間利用に便利なお店。店内は詩人「小林一茶」を感じられる装飾です。

長野県上水内郡信濃町粕原2711-3
TEL:026-255-2030

フロント永坂
「タバコが吸える喫茶店。おすすめはカレーサンドです。」

6 そば処よこ亭 (約30分)



こちらのお店の蕎麦は地元でも評判の味。目の前が農産物直売所なので立ち寄り先にぴったりです。

長野県上水内郡飯綱町柳里847-3
TEL:026-253-8287

フロント小柳
「飯綱町の高台にあるお蕎麦屋さん。美味しいお蕎麦と景色が楽しめるお店です。」

7 苗名滝 (約30分)



落差55mの大迫力の滝です。駐車場から展望台までは歩いて15分ほどかかりますが、一見の価値があります。

新潟県妙高市杉野沢
TEL:026-253-8287

フロント藤村
「苗名滝入口の食事処での流しそうめんがオススメです！爽やかな春にピッタリ！」

8 松ヶ峯の桜 (約30分)



約3,000本のソメイヨシノが咲き毎年多くの写真愛好家が訪れる絶景スポットです。※ゴルフ場内は立入禁止

新潟県上越市中郷区江口846
TEL:026-253-8287

フロント高野
「残雪の妙高山と桜だけでも見応えがありますが、それらが松ヶ峯池に映る様子はまさに絵のようです。」

9 Cafe ELK (約35分)



飯山駅南口から徒歩1分の好立地。手作りのスフレが大人気。ランチメニューも一通り揃っています。

長野県飯山市飯山265-25
TEL:0269-63-3701

フロント佐々木
「昨年移転OPENしたCafe。スフレがふわふわで美味しいです！」

10 食堂きらく園 (約35分)



豊田飯山I.C.から1分「道の駅ふるさととよた」の正面です。豊富な品揃えで老若男女問わず愛されています。

長野県中野市永江2188-1
TEL:0269-38-3993

フロント藤澤
「鶏肉をバリッと揚げたトリバリ定食が名物です。」

11 奥社前なおすけ (約40分)



地元の食材と戸隠産の蕎麦粉のみを使用した蕎麦を食べられる、こだわりの蕎麦屋です。

長野県長野市戸隠奥社3688
TEL:026-254-2551
画像引用: 奥社前なおすけ印

フロント志原
「鳥のさえずりが聞こえる蕎麦屋です。戸隠神社参拝の休憩処としてご利用されてはいかがでしょうか。」

12 燕温泉 黄金の湯 (約40分)



標高1,150mの地点にある野趣あふれる野天風呂。男女分かれていますので、どなたも安心して入浴できます。

新潟県妙高市関山6078
TEL:026-253-8287

フロント藤村
「知る人ぞ知る、妙高山の山中にある隠れた名湯！いわゆる、ほったらかし露天風呂です！」

13 菜の花公園 (約45分)



いいやま菜の花まつりで有名なこちらの公園。800万本もの菜の花が作る景色は圧巻です。

長野県飯山市瑞穂495-2
TEL:026-253-8287

フロント笹内
「お祭り中は渡し舟もあります。川からの景色もいいものですよ。」

14 高田公園 (約50分)



ぼんぼりの灯と高田城による幻想的な夜桜が、日本三大夜桜の一つに数えられている公園です。

新潟県上越市本城町44-1
TEL:026-253-8287

フロント上島
「満開の時期の桜並木は圧巻です。お散歩を楽しんでみては。」

15 鏡池 どんぐりハウス (約50分)



蕎麦粉のガレットで有名なカフェと、雄大な戸隠の自然を鑑賞できるギャラリーが楽しめます。

長野県長野市戸隠2039-10
TEL:026-254-3719

フロント上島
「蕎麦が有名な戸隠。そば粉のクレープをぜひお召し上がりください。」

16 北斎館 (約50分)



北斎の最高傑作「祭屋台天井画」をはじめ、肉筆画や版画、春画など、様々な北斎の画業が楽しめます。

長野県上高井郡小布施町小布施485
TEL:026-247-5206

フロント加藤
「日本が世界に誇る芸術作品を目の当たりにできます。」

17 千曲川ふれあい公園 (約50分)



全長4kmにわたって約600本の八重桜が植えられている「桜堤」は花見に持ってこいのスポットです。

長野県上高井郡小布施町山王島
TEL:026-253-8287

フロント高野
「赤白ピンクの花桃と林檎の花、一面に広がる菜の花畑に桜並木。様々な花を堪能出来ます。」

18 麺屋あごすけ (約50分)



昼夜関係なく行列の絶えることがない超人気店。あご(トビウオ)のスープは一度食べたらやみつきです。

新潟県上越市下門前1650
TEL:025-545-3335
画像引用: 麺屋あごすけブログ

フロント笹内
「行列ができるほどのラーメンです。」

19 北竜湖 (約55分)



長野県の自然100選の一つで、ハートの形をしています。散策の他、釣りやボートもお楽しみいただけます。

長野県飯山市瑞穂
TEL:026-253-8287

フロント佐々木
「菜の花畑を楽しめます。日帰り温泉もありますよ！」

20 麺屋 竹田 (約55分)



平日も賑わうこちらのお店。こだわり味噌ラーメンが堪能できます。チャーシューのトッピングもお忘れなく。

長野県長野市石渡172
TEL:026-239-7689

フロント藤澤
「若い世代を中心に大人気のラーメン屋です。チャーシューがたまらなく美味しいです。」

21 おしぼりうどん かいぜ (約65分)



おしぼりうどんはこの地域の特産物「ねずみ大根」の搾り汁でいただく郷土料理。辛味がクセになります。

長野県埴科郡坂城町中之条2366-3
TEL:0268-81-3595

フロント横前
「坂城町の郷土料理。一度味わえば虜になること間違いなしの逸品です。」

22 雷滝 (約75分)



裏側から見る事ができる珍しい滝。流れる滝が雷鳴のごとく響き渡るとしてこの名がつけられました。

長野県上高井郡高山村牧
TEL:026-253-8287

フロント小柳
「別名「裏見の滝」、迫力ある瀑布を裏からのぞいてみませんか？」

23 姨捨の棚田 (約75分)



日本三大車窓としても知られる姨捨。夕焼けと棚田の共演は見る者をどこか懐かしい気持ちにさせます。

長野県千曲市八幡
TEL:026-253-8287
画像引用: © 信州千曲観光局

フロント横前
「とても景色が綺麗なスポット！姨捨の歴史も面白いです。」

24 山田牧場 (約85分)



「ヤマボク」の愛称で親しまれる、のどかな牧場。敷地内の見晴茶屋では新鮮ソフトクリームが味わえます。

長野県上高井郡高山村山田牧場
TEL:026-245-1100

フロント加藤
「さわやかな風が吹き、のどかな時間が流れています。」

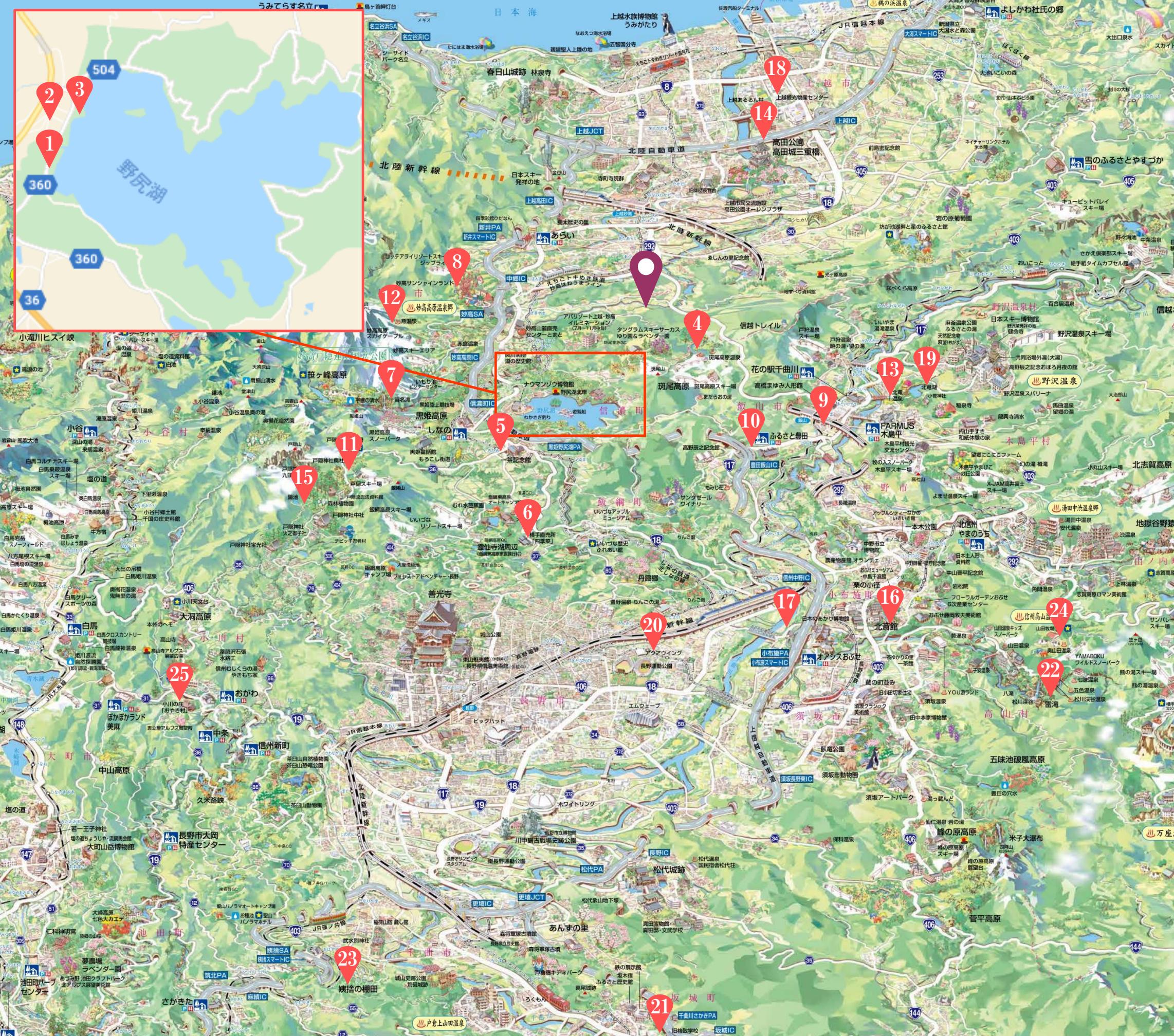
25 縄文おやき村 (約85分)



平地が少なく稲作が困難な土地で生まれた郷土料理「おやき」を一つひとつ丁寧に畑裏で焼き上げます。

長野県上水内郡小川村高府6937
TEL:026-269-3767
画像引用: 縄文おやき村印

フロント藤澤
「長野県民のソウルフードをぜひ一度堪能ください。」



おすすめスポット

- ① ゲストハウスLAMP
 - ② 一茶食堂
 - ③ キャプテンロマーニー
 - ④ 沼の原湿原
 - ⑤ 純喫茶しなの
 - ⑥ そば処よこ亭
 - ⑦ 苗名滝
 - ⑧ 松ヶ峯の桜
 - ⑨ cafe ELK
 - ⑩ 食堂きらく園
 - ⑪ 奥社前なおすけ
 - ⑫ 燕温泉 黄金の湯
 - ⑬ 菜の花公園
 - ⑭ 高田公園
 - ⑮ 鏡池
どんぐりハウス
 - ⑯ 北斎館
 - ⑰ 千曲川ふれあい公園
 - ⑱ 麵屋あごすけ
 - ⑲ 北竜湖
 - ⑳ 麵屋 竹田
 - ㉑ かいぜ
 - ㉒ 雷滝
 - ㉓ 姨捨の棚田
 - ㉔ 山田牧場
 - ㉕ 縄文おやき村
- 📍 HVC斑尾

