

# 体験学習旅行

提案書／打合せ資料

【上】四十八池より裏志賀山方向を望む  
【下】横手山山頂より北アルプス方面を望む。  
手前中央の山は「笠ヶ岳」

上信越高原国立公園 信州志賀高原——政府登録国際観光旅館

熊の湯ほたる温泉  
硯川温泉



源泉掛け流し にごり湯の温泉

硯川ホテル



裏志賀山山頂付近より望む大沼池

# 夏の志賀高原

長い自然の営みによってつくられた自然が、  
今も守られています

火山噴火が繰り返され、流れ出した大量の溶岩は志賀高原の山々をつくりました。最もその活動が盛んだった約 20 万年前、志賀山の溶岩は川をせき止め、大きな湖・旧志賀湖や大沼池をつくりました。その後次第に終息し、現在のような地形や植生になりました。

## 美しい湖沼や原生林が広がる豊かな自然の宝庫

志賀高原は長野・新潟・群馬の3県にまたがる上信越高原国立公園に属し、その中心に位置する標高 1,300 ~ 2,300m の自然豊かな高原です。火山性の地形が広がるため、湖沼や温泉が多いこともその特徴の一つです。志賀高原ではこうした変化に富んだ多様な自然を集約された形で見ることができ、四季を通じて多くの人々が訪れます。

志賀高原の歴史は古く、江戸天保・嘉永年間の頃に地元、杓野の村人が現在の発哺や熊の湯の温泉を発見し湯治場として開湯したことに始まり、嘉永年間には真田藩の佐久間象山が「韃野日記」にも書き記しています。その後、昭和 5 年に「志賀高原」と命名され、本格的な開発が始まり、「東洋のサンモリッツ」ともいわれるようになりました。

横手山・硯川・熊の湯地区は、志賀高原の中において最も標高が高く、「特別保護地区」に隣接しています。このエリアは志賀高原に数あるトレッキングコースの中でも最も人気が高く、多くの人々に利用され、志賀高原を代表する「池めぐりコース」の出発点となっています。



裏志賀山中腹より望む四十八池



志賀高原最大の湖、大沼池(周囲6km)



7月上旬から中旬が見頃のニッコウキスゲ

# 原生林に触れる……

Summer

## 全体行動から班行動まで、学校様の方針に沿った多様なプランを組んでいただけます

自然体験のかたちとして、全体行動型に加えグループ行動型も注目されています。志賀高原は比較的多くの登山道遊歩道が用意されており、状況に応じたコース選択が可能です。これらの選択肢を活かし、例えばグループ毎に掲げたテーマに沿い道順を計画・実行して成果をまとめるなど、踏み込んだ体験学習も可能です（グループ毎に案内人を用意等）。また、環境学習プログラムとして、ネイチャークラフトプログラム（籐細工、コカリナづくり等）も準備が可能です。

### 体験学習モデルコース

#### ●池めぐりコース

[全長約10.3km / 所要時間約4時間]

志賀山の火山活動によってできた湖沼群をめぐる代表的な遊歩道。浮島のある渋池から四十八池を経て志賀高原最大の大沼池まで、原生林の中を進むコース。



#### ●横手山パノラマコース

[全長約7km / 所要時間約4時間30分]

眺望が素晴らしい横手山山頂から旧草津峠付近を通過、お椀を伏せたような形で山頂に小さな池がある鉢山山頂を経て、四十八池そして硯川に戻る、標高差の大きなコース。



#### ●自然教育園コース

[全長約3.5km / 所要時間約3時間]

自然教育園内には展示館・ロックガーデン・自然観察路があります。自然観察路では、溶岩台地上の亜高山針葉樹林の原生林にじかに触れることができますようになっています。



#### ●ひょうたん池木戸池コース

[全長約5.5km / 所要時間約3時間]

前山山頂から渋池周辺を通りひょうたん池から木戸池へ、そしてスキー場の山を越え田野原湿原へ。木道を通るとすぐに三角池があり、小池を経て長池、信大自然教育園へ。



#### ●岩菅山登山コース

[全長約18.5km / 所要時間約6時間]

健脚向け登山コース。高山植物の楽園、原生林の登山道、眺望の良い稜線道を抜け、最後に急な登り坂を克服すると、そこには周囲の山々を見下ろす大パノラマが広がります。



#### ●ゲンジボタル観察コース

[全長約2.5km / 所要時間約1時間]

日本一標高の高いところに生息するゲンジボタル。最も多く見られるのが7月中旬から8月上旬で、成虫の発生期間が長いことも石の湯のゲンジボタルの特徴です。



### 夏期モデルスケジュール / 3泊4日(例)

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
到着日 (第1日目)	●学校発								●ホテル着		到着	開校式	入室	体験学習例 【飯ごう炊さん】		入浴 フリータイム	点呼	消灯	就寝
終日滞在日 (第2日目)		起床洗面	朝礼	朝食	出発	体験学習例 【自然観察・ハイキング/池めぐりコース】				帰着	入浴 ジョッピング	夕食	体験学習例 【クラスレク】		点呼	消灯	就寝		
終日滞在日 (第3日目)		起床洗面	朝礼	朝食	出発	体験学習例 【自然観察・登山/トレッキングコース】				帰着	入浴 ジョッピング	夕食	体験学習例 【キャンプファイヤー】		点呼	消灯	就寝		
最終日 (第4日目)		起床洗面	朝礼	朝食	閉校式	●ホテル発				例【周辺観光】など				●学校へ					



## 特別な環境も、宿周辺で体感できます

スキー場としての志賀高原は、それぞれに特徴のある変化に富んだ21のゲレンデからなっています。標高1,400～2,300mと、国内においてあまり類のない標高の高いところに広がるスキーリゾートです。高い標高と日本海から関東平野方面に向かって吹く冬の季節風の最後の高地という地理的条件から、国内屈指の良質な雪を楽しむことができ、風も少ないのでスキースクールには最適な環境です。

硯川ホテルがある硯川地区は、志賀高原でも最も標高が高いところに位置する横手山スキー場に接し、11月下旬から5月上旬までと半年近くの間スキーが楽しめます。晴天時には標高2,305mの横手山山頂からの素晴らしい眺望が望め、360度に広がる大パノラマは、素敵な思い出の一コマとなるでしょう。また、1月中旬から2月中旬頃に出現する「樹氷」も、標高の高いところならではの風景を見せてくれます。

志賀高原の中でも硯川横手山スキー場は滑走可能期間が安定していて、シーズン始めからコンスタントにご利用いただけるスキー場です。



標高2,305m 横手山山頂付近の樹氷群



山頂からの見事な眺望も、冬の見所の一つ



# 白銀のフィールド……

# Winter

## 極寒の思い出深い体験を快適環境の中で

硯川ホテルが接している横手山スキー場は、スキーシーズンも長く11月下旬から5月上旬までスキーが楽しめます。良質な雪は、楽しく早く上達するために欠かせません。横手山スキー場は国内でも屈指の標高の高いところにあるため、厳しい気象条件や卓越した風景・眺望を体験できる反面、ホテルにごく近い場所に講習に適したゲレンデが広がり、団体講習に適した条件が備わっています。そのため移動時間の心配なども少なく、快適に安全にお過ごしいただけます。

スキー・スノーボードが初めての生徒さんでも2・3日で、ほとんどの生徒さんが概ね自由にゲレンデを滑り降りられるまでに上達します。経験者が多い場合や具体的な目標を設定したい場合等は、オプションの検定コースを追加していただくことで、最終日SAJ公認検定を受ける事も可能です。そのほか360度パノラマ展望ツアー、松明滑走、デモンストレーション、ナイタースキー等のオプションメニューも用意しております。

## 体験学習モデルコース

### ●スキー体験コース

滑って、転んで、雪にまみれてのびのびと。スキー講習を通して発見・上達・達成感を楽しみましょう。良質の雪と適度な暖斜面は、楽しく体験するための助けとなります。



### ●スノーボード体験コース

近年スキーと並びウィンタースポーツの花形にもなりつつあり、サーフィンにも似たスタイルで人気の種目です。基礎からの講習は、安全に楽しむための第一歩です。



### ●スノーシューハイキングコース

両手にストックを持ち、雪上のトレッキングです。スキーやスノーボードと違い、自分から自発的に体を動かして移動し、周囲の環境を楽しむスポーツです。特別な技術は不要です。



## 冬期モデルスケジュール／3泊4日(例)

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
到着日 (第1日目)	●学校発●										●ホテル着●		到着入室	室長会議	館内説明	夕食	入浴 用具検査 ウェア合わせ	ミーティング	消灯	就寝
終日滞在日 (第2日目)	起床	洗面	朝食	移開 講動式	スキー講習	移動	昼食	移動	スキー講習	移動	入浴 ジョギング	夕食	フリータイム (たいまつ滑走 オプション)	消灯	就寝					
終日滞在日 (第3日目)	起床	洗面	朝食	移動	スキー講習	移動	昼食	移動	スキー講習	移動	入浴 ジョギング	夕食	フリータイム	消灯	就寝					
最終日 (第4日目)	起床	洗面	朝食	移動	スキー講習	閉講式	移動	用具返却	昼食	出発	●ホテル発●		●学校へ●							

# 館内施設のご案内

# Information



ロビー



ショップ《ミルキーウェイ》



大広間



レストラン《こけもも》



喫茶ルーム



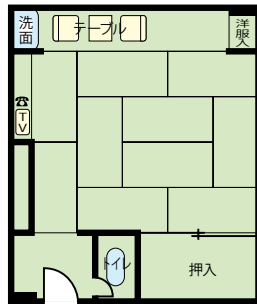
ダイニングルーム

## 客室

和室、和洋室、洋室の3タイプをご用意しております。落ち着いた空間で、ゆったりとおくつろぎいただけます。

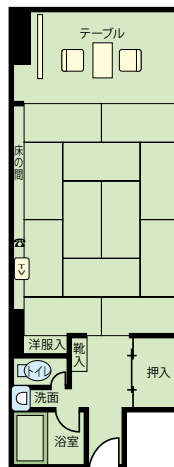
### ●和室10帖タイプ

洗面所／トイレ／TV／電話／茶道具／ハンガー



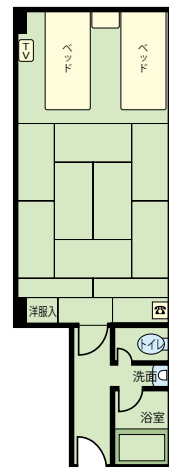
### ●和室12帖タイプ

浴室／洗面所／トイレ／TV／電話／茶道具／ハンガー



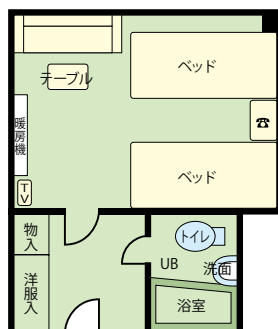
### ●和洋室タイプ

浴室／洗面所／トイレ／TV／電話／茶道具／ハンガー



### ●洋室タイプ

ユニットバス (浴室／洗面所／トイレ) / TV / 電話 / 茶道具 / ハンガー



## 温泉・大浴場

湯の温度によって泉色が乳白色から緑白色に変化いたします。源泉掛け流しの豊富な湯量をお楽しみください。

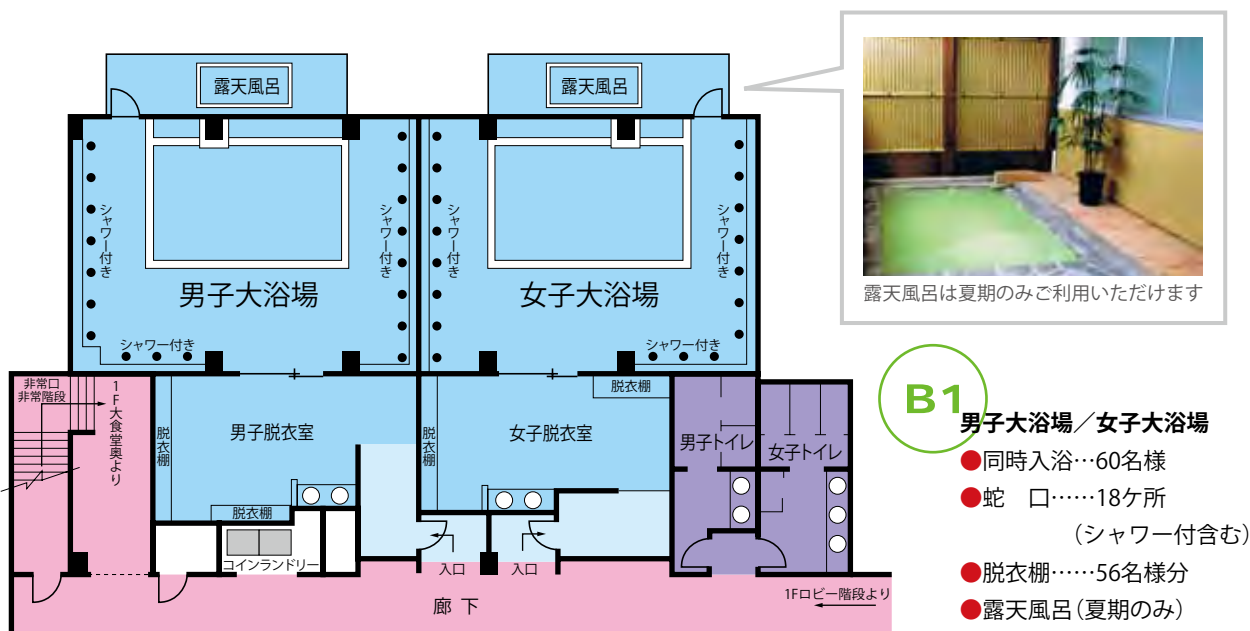


### ～時々湯の色を変えるにがり湯の温泉～

#### ■ 硯川温泉 (長野県中野保健所認定)

泉質：弱アルカリ性低張性高温泉

効能：慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、動脈硬化、高血圧、切り傷、火傷、そのほかにも神経痛、筋肉痛、疲労回復などに効果があります。

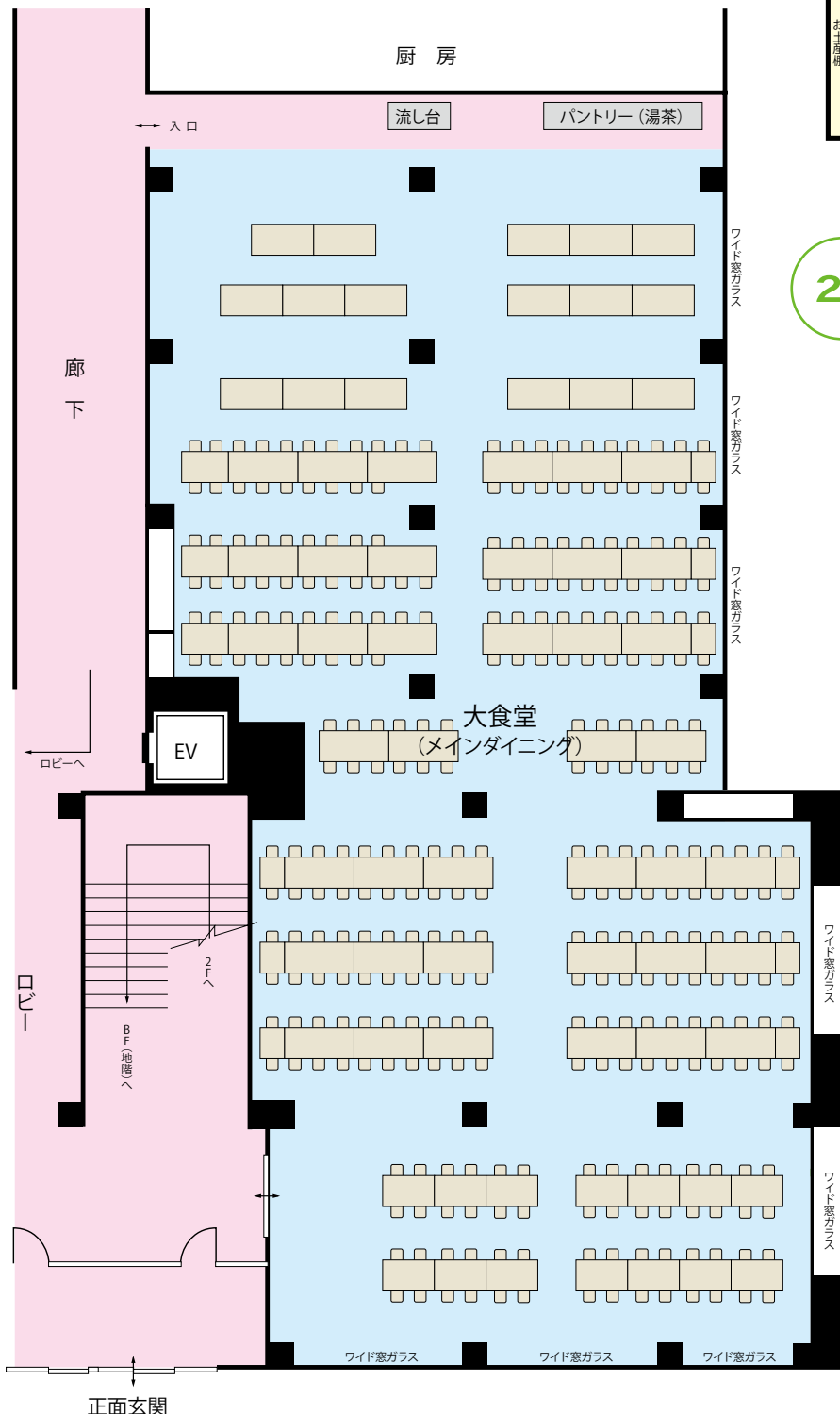
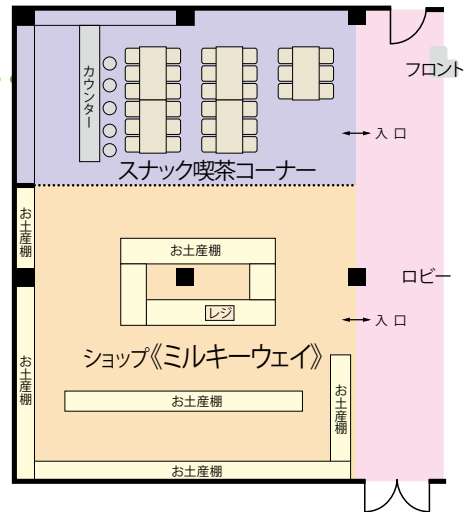




# 館内施設 ～詳細案内～

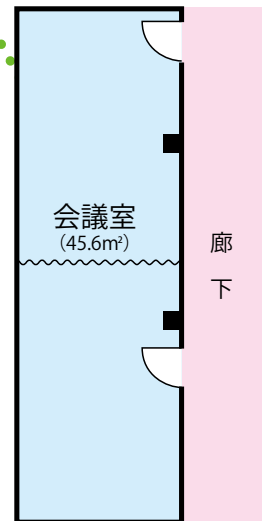
## 1F ショップ《ミルキーウェイ》

信州そば、野沢菜など、信州の特産品をはじめローカル色豊かなお土産やファンシーグッズを豊富に取り揃えております。店内通路も広く、同時に多人数の方にご利用いただけます。



## 2F 会議室

広さ 45.6㎡(3.8m × 12m)、絨毯敷。2分割に間仕切りできます。レクリエーション、講演会、学習塾、ゼミなど、多目的にご利用いただけます。



## 1F ダイニングルーム

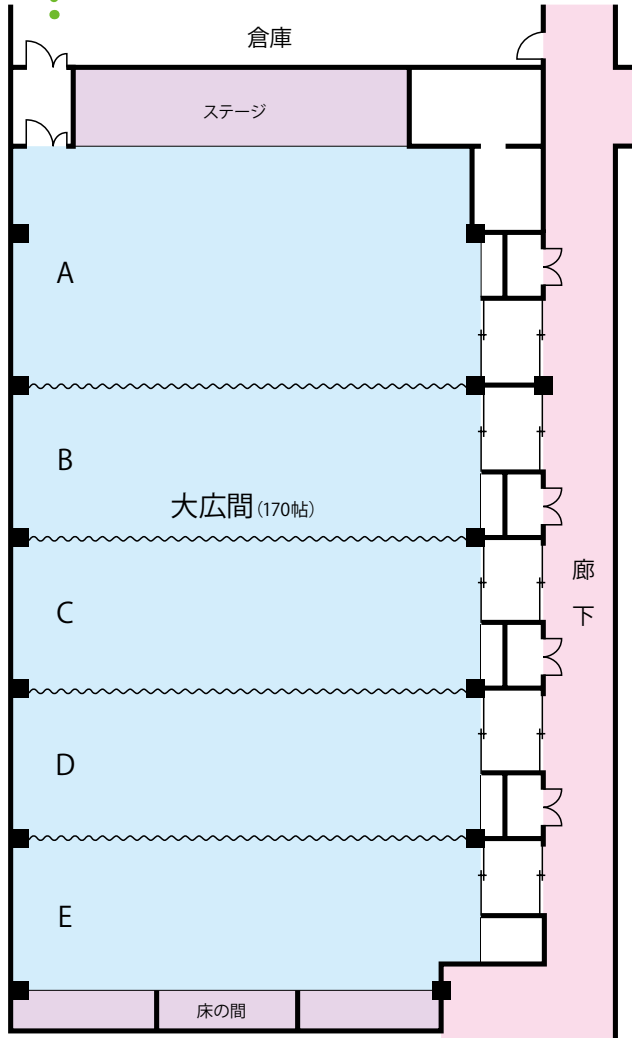
信州の新鮮素材を使った季節のお料理をお楽しみいただけます。

**B1**

## 大広間(コンベンションホール)

広さ 170 帖、約 234m<sup>2</sup> (10.7m × 21.9m)、畳または絨毯敷。

2～5 分割に間仕切りでき、全体集会、レクリエーション、クラスレク、映画会 (志賀高原の四季など)、講演会、学習塾、ゼミなど、多目的にご利用いただけます。

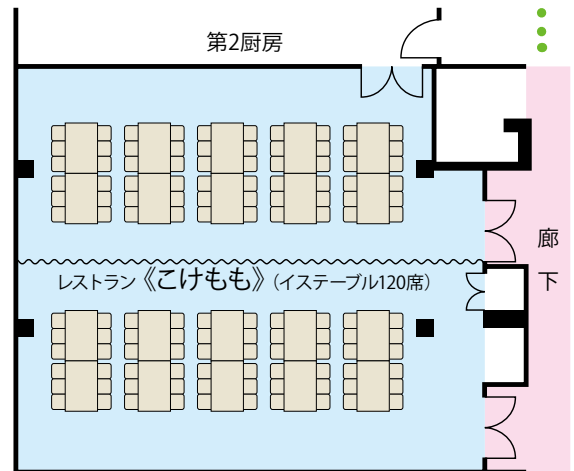


## レストラン《こけもも》

**1F**

広さ約 100m<sup>2</sup> (10.3m × 9.8m)。

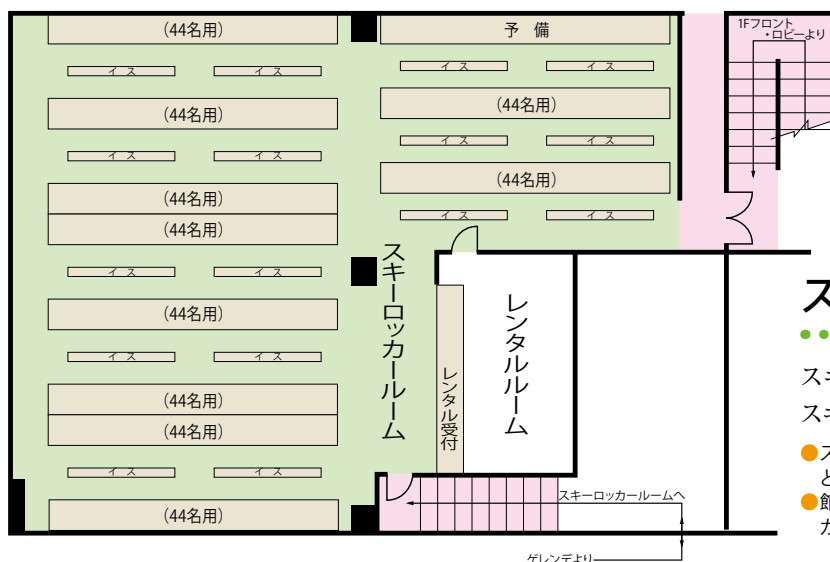
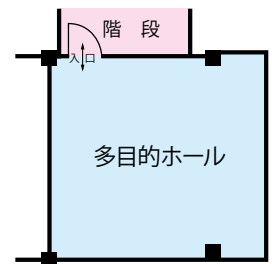
イス・テーブルセット 120 席。2 分割に間仕切りでき、150 名様ほどの会議など、多目的にご利用いただけます。



## 多目的ホール

**B1**

広さ約 31m<sup>2</sup> (5.6m × 5.6m)。クラスレク、会議・打合せ (班長会、室長会等)、学習塾、ゼミなど、多目的にご利用いただけます。



## スキーロッカールーム (冬期のみ)

**B1**

スキーが約 600 台取容でき、各ロッカー単位にスキーとスキー靴と一緒に保管できます。

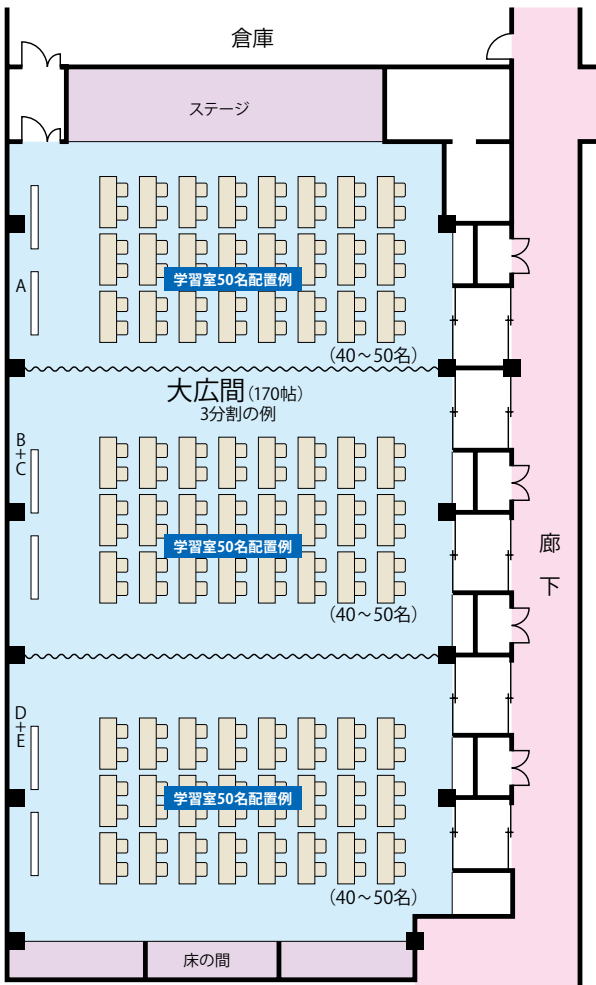
- スキー場からは、玄関に入ってすぐ、左手階段を下りるとスキーロッカールームです。
- 館内からは1階フロント脇の階段を下りるとスキーロッカールームです。

# 学習室や自習室、講演会、会議などにも利用できます

B1大広間、多目的ホール、1Fレストラン《こけもも》、2F会議室などは、学習室や会議など多目的にご利用いただけます。必要に応じて、放送機器、黒板、机、イス、ビデオなどの設備、備品をご用意できます。

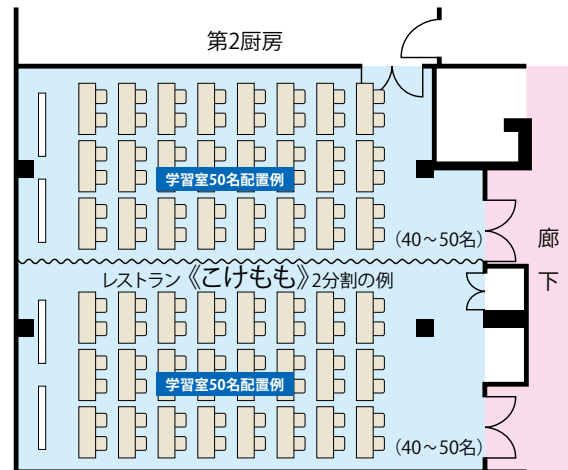
## B1 大広間(コンベンションホール)

- 広さ170帖、約234m<sup>2</sup>(10.7m×21.9m)、畳または絨毯敷。
- 2～5分割に間仕切りできます。



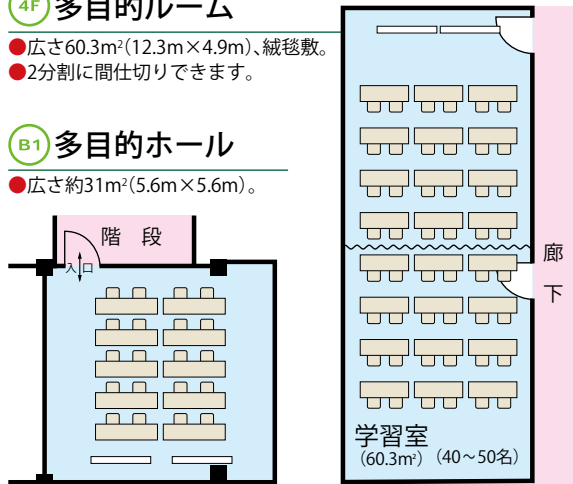
## 1F レストラン《こけもも》

- 広さ約100m<sup>2</sup>(10.3m×9.8m)。
- イス・テーブルセット120席。2分割に間仕切りできます。



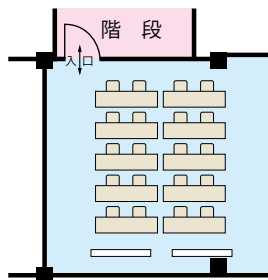
## 4F 多目的ルーム

- 広さ60.3m<sup>2</sup>(12.3m×4.9m)、絨毯敷。
- 2分割に間仕切りできます。



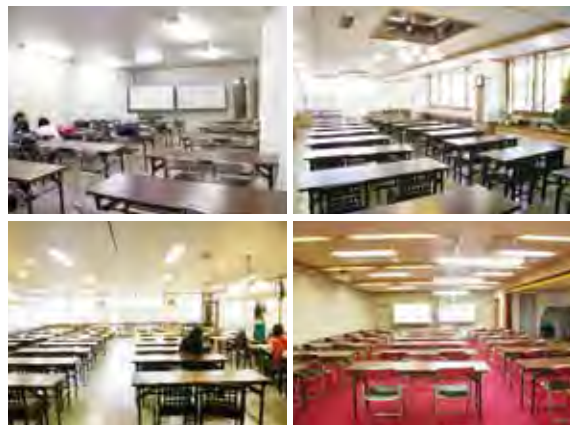
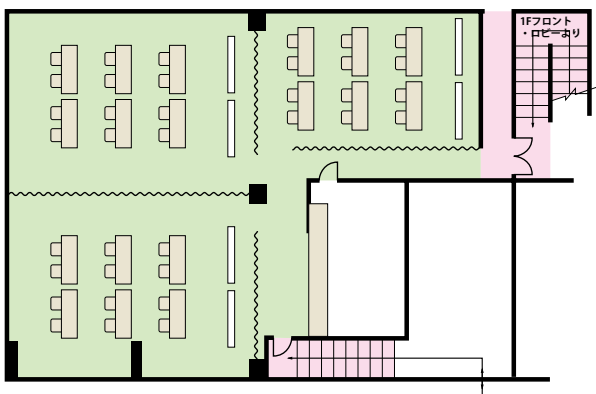
## B1 多目的ホール

- 広さ約31m<sup>2</sup>(5.6m×5.6m)。



## B1 スキーロッカールーム (夏期のみ)

- 3分割に間仕切りできます。



設備・備品配置例。さまざまな用途に合わせて利用可能です

# 館内見取図

# Floor Plan



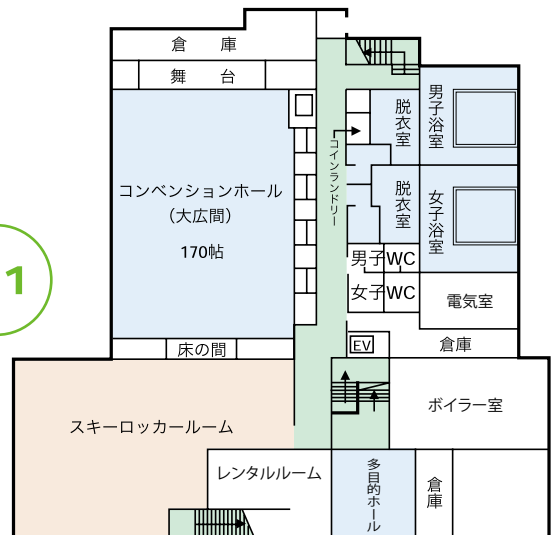
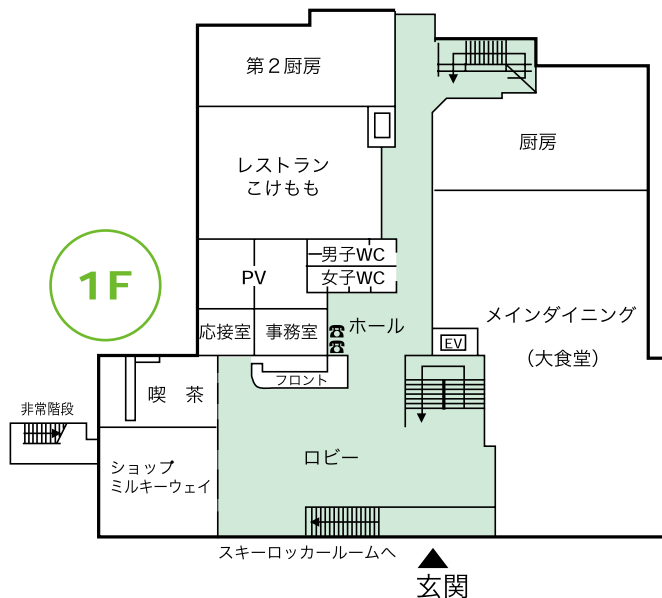
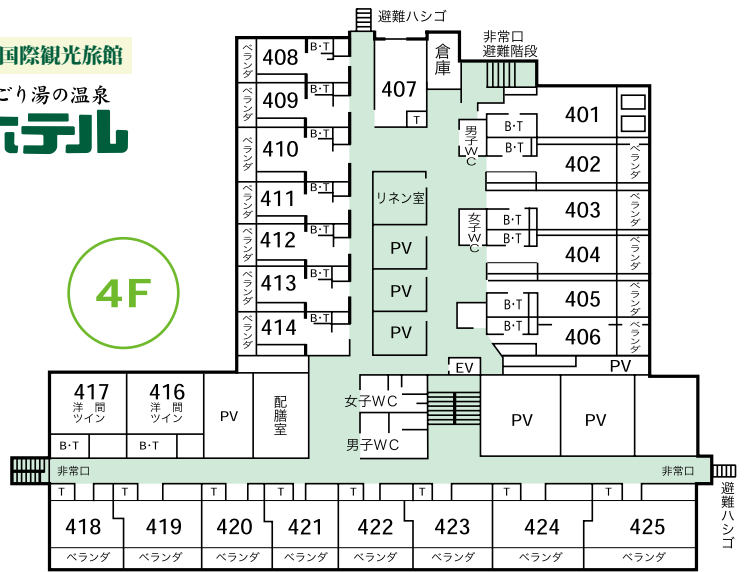
平面図&部屋割り表  
ダウンロード

上信越高原国立公園 信州志賀高原一政府登録国際観光旅館

熊の湯ほたる温泉  
硯川温泉



源泉掛け流し にごり湯の温泉  
**硯川ホテル**



硯川ホテル	
4F	客室401~425
3F	客室301~325
2F	客室201~225 会議室
1F	玄関 フロント・ロビー ダイニングルーム レストラン 喫茶ルーム
B1	スキーロッカールーム 男女大浴場 大広間 多目的ホール
■総収容人数■ 550名様(お1人様1.2帖)、462名様(お1人様1.5帖)、360名様(お1人様2.0帖)	

# 安全に万全の態勢を期して

Safety

硯川ホテルは、山ノ内町消防署適基準合格ホテルです。最新防火設備機器によって安全で快適なホテルライフをお過ごしいただけます。

- 全館鉄筋コンクリート造り
- 全客室間仕切り壁は防火壁仕様
- 全客室入口はスチール製防火扉(内側に避難経路を表示)



▲熱・煙感知器 ▲館内各階の非常口表示

## 非常時の伝達方法と設備・施設

万が一火災などが発生した時は、緊急館内放送で状況等の説明及び非常ベルが鳴ります。速やかに当ホテル係員等の誘導によってホテル脇の大駐車場へ避難していただきます。

- 非常ベル……………全室火災報知器、熱・煙感知器が作動して異常を知らせます。
- 全館緊急放送設備…館内放送で状況説明、誘導等の緊急伝達をします。
- 防火施設……………防火扉、防火シャッター
- 消火設備……………各階消火栓、各所に消火器を設備



▲緊急通話装置 ▲館内各階の消火栓

## 館内の各避難経路

全館の各階・各廊下に非常口に至る案内表示を掲示しています。

- 避難経路…全館各階の各廊下つきあたり避難ハシゴ、各階中央に非常階段があり3方向への避難経路を確保しています。

## 事故及び有事の時の対策

- 事故対策…病院等の医療施設への送迎は当ホテル係員が担当します。
- 傷病対策…中野市の北信総合病院は、健康保険証の写し(コピー)による診療ができます。

## 有事に備えて

北信総合病院では健康保険証のコピーによる受診が可能です。当ホテル宿泊の1週間前必着で、貴校より受診依頼書を北信総合病院事務長または医事課へご送付ください。また、旅行当日に各自の健康保険証コピー(両面)をご持参ください。

【住所】 〒383-8505 中野市西1-5-63  
北信総合病院事務長あて  
☎0269(22)2151

### 【その他の医療機関】

- ◎城下医院(内科・眼科)  
〒381-0401 山ノ内町湯田中2861-3/☎0269(33)2360
- ◎関整形外科  
〒383-0042 中野市西条972-1/☎0269(22)6170
- ◎高橋医院(整形外科)  
〒383-0013 中野市中野松川11932-2/☎0269(26)2171
- ◎横手山診療所(冬期)  
〒381-0401 下高井郡山ノ内町志賀高原横手山/☎0269(34)2600

### 【依頼書例】

### 北信総合病院院長殿 健康保険証原簿のコピーによる保険受診依頼書

私ども、 学校は、平成 年 月 日より 月 日の間、校外学習として生徒 名・引率教員 名にて下記に宿泊致します。つきましては、生徒の家庭の都合等で保険証原簿による受診ができにくく、宿泊利用に先だち健康保険証の両面コピーによる代用受診をお願い申し上げます。ここに依頼書の提出をさせていただきます。

宿泊先 志賀高原熊の湯硯川温泉  
硯川ホテル Tel. 0269-34-2921

平成 年 月 日

住所  
学校名  
校長名

㊞

## 最寄施設のご案内

- |   |               |                                    |               |
|---|---------------|------------------------------------|---------------|
| 北信保健所……………〒389-2255 飯山市大字静間字町尻1340-1      | ☎0269(62)3105 | 信大志賀自然教育園……………〒381-0401 山ノ内町志賀高原長池 | ☎0269(34)2607 |
| 中野警察署……………〒383-0022 中野市中央3-5-7            | ☎0269(26)0110 | 志賀高原索道協会……………〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池  | ☎0269(34)2588 |
| 志賀高原警察官駐在所……………〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池       | ☎0269(34)2109 | JR長野駅・案内……………〒380-0825 長野市末広長野駅内   | ☎026(224)3370 |
| 岳南広域消防本部山ノ内消防署……………〒381-0401 山ノ内町穂4106-11 | ☎0269(33)3119 | 長野電鉄湯田中駅……………〒381-0401 山ノ内町湯田中     | ☎0269(33)3145 |
| 北信総合病院……………〒383-8505 中野市西1-5-63           | ☎0269(22)2151 | 長野電鉄湯田中バス営業所……………(湯田中)             | ☎0269(33)2563 |
| 山ノ内町役場・観光課……………〒381-0401 山ノ内町湯田中          | ☎0269(33)1107 | 横手山リフト……………(横手山)                   | ☎0269(34)2600 |
| 志賀高原観光協会……………〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池         | ☎0269(34)2404 | 志賀高原リゾート開発……………(前山事業所)             | ☎0269(34)2108 |
| 志賀高原自然保護センター……………〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池     | ☎0269(34)2133 | 志賀高原リゾート開発……………(本社 お客様係)           | ☎0269(34)2301 |

■プランニング時の参考に……

※表記以外でも対応可能なものもございます。どうぞお問合せください。

	行動単位と様々なケースに対応	主な体験コース	オプションの催し	その他の体験プログラム	オールシーズン その他の体験
夏期	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体行動で</li> <li>班行動で (案内人の手配)</li> <li>雨天対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山・トレッキング</li> <li>池めぐりコース</li> <li>岩菅山登山コース</li> <li>その他数コース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャンプファイヤー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高原のゲンジボタル観賞</li> <li>バードウォッチング</li> <li>星座観賞</li> <li>カヌー、ラフティング (志賀高原以外の地区で)</li> <li>くだものもぎ取り体験 りんご、もも、ぶどう、ブルーベリー等 (志賀高原以外の地区で)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>籐細工</li> <li>アップルパイづくり体験</li> <li>観光コース</li> <li>コカリナづくり体験</li> <li>そば打ち体験(そば蔵)</li> </ul>
冬期	<ul style="list-style-type: none"> <li>主に班行動で (コーチの手配)</li> <li>ノンスキー対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スキー講習</li> <li>スノーボード講習</li> <li>スノーシューハイキング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>松明滑走</li> <li>スキーデモンストレーション</li> <li>スキー・スノーボー検定</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>そば打ち体験</li> <li>コカリナづくり体験</li> </ul>
全期	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体行動で</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>講演会</li> <li>映写会</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>籐細工体験</li> </ul>



美しい湖沼や原生林を眺めながらトレッキングを楽しんで



▲珍しい生物も多く観察できる。写真は花の蜜を吸うアサギマダラ



豊かな自然に囲まれた硯川ホテル



▲天然記念物のニホンカモシカ。野生動物も生息する

Summer  
硯川ホテル周辺マップ

14 笠ヶ岳



▲左からベニバナイチヤクソウ(6~7月)、ニッコウスゲ(7月)、ヤナギラン(8月)

波峠・白根山方面へ



## ■夏も冬も別世界！

気温の違い		志賀	長野	松本	東京
月平均気温 (摂氏度)	1月	-7.0	-1.5	-1.2	4.1
	8月	17.8	24.8	24.1	26.7
日最高气温の平均気温	1月	-2.5	3.2	4.4	9.4
	8月	22.1	30.8	30.7	31.7
日最低气温の平均気温	1月	-11.6	-5.5	-6.4	-0.4
	8月	13.5	20.7	19.4	23.5

平成10年度 蓮池付近 (標高約1,500m) の気温

硯川ホテルは標高約1,700mの位置にあります。  
また、隣接の横手山山頂は標高約2,300mで、平地と比較すると気温は約10度前後低いようです。

## ■大自然に囲まれて



夏は緑あふれ、冬は一面真っ白な雪に覆いつくされる



裏志賀山  
志賀ノ小池  
黒姫池  
元池  
四十八池  
鬼の相撲場の池  
鉢山  
鉢池  
大沼池へ  
赤石山へ  
横手山へ

▲キャンプファイヤーは忘れられない思い出に

**凡例**  
BS バス停  
WC 公衆トイレ



▲美しい景色をバックに楽しくスキー講習



横手山山頂付近、樹氷の中を行くリフト



スキー講習開校式風景

横手山スキー場  
横手山第6  
横手山第4  
横手山第2スカイ  
横手山第3スカイ  
横手山第1スカイA線  
横手山第1スカイB線  
熊の湯スキー場  
熊の湯第3クワッド  
熊の湯第2ペアA線  
熊の湯第2ペアB線  
熊の湯第4  
第一ペア  
陽坂  
横手山第3スカイ  
横手山第2スカイ  
横手山第1スカイA線  
横手山第1スカイB線

横手山第3スカイ  
■標高差：198m  
■全長：409m  
■所要時間約：3分25秒

横手山第2スカイ  
■標高差：281m  
■全長：1,103m  
■所要時間約：4分36秒

横手山第1スカイA線  
横手山第1スカイB線  
■標高差：124m  
■全長：1,122m  
■所要時間約：9分29秒

硯川ホテル  
前山 標高：1,800m  
硯川 標高：1,700m  
熊ノ湯  
松明滑走

横手山 標高：2,305m

スノーシューで雪原に行く

横手山スキー場と横手山

Winter 硯川ホテル  
スキー場マップ



# Access

## バスで

東京から	●東京	関越道	藤岡JCT	上信越道	更埴JCT	上信越道	信州中野IC	志賀中野有料道路 R292バイパス	沓野IC	志賀中野有料道路 R292バイパス	[約4時間30分]		
●東京	関越道	藤岡JCT	上信越道	碓氷軽井沢IC	軽井沢	鬼押ハイウェイ	万座鹿沢口	万座ハイウェイ	白根山	志賀草津高原ルート・R292 冬期11月中旬～4月下旬不通	[約5時間]		
●東京	関越道			渋川伊香保IC	R353・R145		長野原	R292	草津	志賀草津高原ルート・R292 冬期11月中旬～4月下旬不通	[約5時間]		
●東京	中央道			岡谷JCT	長野道・上信越道		信州中野IC	志賀中野有料道路 R292バイパス	沓野IC	志賀草津高原ルート・R292	[約5時間]		
名古屋・東京から	●名古屋・東京	中央道	諏訪IC	大門街道	丸子	大屋	東御	R144	万座鹿沢口	万座ハイウェイ	白根山	志賀草津高原ルート・R292 冬期11月中旬～4月下旬不通	[約5時間]
大阪・名古屋から	●大阪	名神高速	名古屋・小牧JCT	中央道	岡谷JCT	長野道・上信越道	信州中野IC	志賀中野有料道路 R292バイパス	沓野IC	志賀草津高原ルート R292	[大阪から約7時間30分] [名古屋から約5時間30分]		
金沢・新潟から	●金沢・新潟	北陸道		上越JCT		上信越道	信州中野IC	志賀中野有料道路 R292バイパス	沓野IC	志賀草津高原ルート R292	[金沢から約5時間30分] [新潟から約5時間30分]		

志賀高原・硯川ホテル

## 列車で

東京から	●東京	JR 新幹線・最速79分									
名古屋から	●名古屋	JR 中央線特急「しなの」・約2時間50分									
大阪から	●大阪	JR 新幹線	名古屋	JR 中央線特急「しなの」・約3時間53分			長野	長野電鉄線・特急38分	湯田中	長野電鉄線/バス45分	硯川
金沢から	●金沢	JR 新幹線・約1時間20分									
(長野原経由) 東京から	●上野	JR 上越線+吾妻線・約2時間30分					長野原		バス60分・冬期11月中旬～4月下旬不通		硯川

志賀高原・硯川ホテル

上信越高原国立公園 信州志賀高原—政府登録国際観光旅館

熊の湯ほたる温泉  
硯川温泉



源泉掛け流しにがり湯の温泉  
**硯川ホテル**



〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町志賀高原硯川温泉  
Tel. 0269-34-2921 Fax. 0269-34-2754

E-mail. info@suzurikawa-hotel.com https://suzurikawa-hotel.com/

パンフレットダウンロードはこちら ▶

