



探究的プログラム

学びと楽しみ

信州須坂

で待っている!!

作るのも食べるのも初めて。
素材の特性に驚き!

みんなでおいしく
いただきました!

峰の原高原で雪上レッキング
スノーシューを体験しよう

鉄道の魅力を奎!

昔ながらのみそ作り
丁寧な説明に興味深

実りをひとつひとつ、
見て触って味わいます

Minenohara Kogen

峰の原高原

雲の上のリゾートヴィレッジ

スノー体験



質の良い雪で大自然を満喫!

スキーやスノーボード、スノーシューなど、雪を満喫できるアクティビティが楽しめます。また、満月の夜には雪に照らされた月明かりが神秘的な景色を作り出します。



スノーシュー体験

ふわふわの新雪の上でスノーシュー体験を楽しもう!

スノーシューとは、「西洋カンジキ」の様な、雪の上を歩く器具の事です。スノーシューを履いて、現地ガイドの案内で、雪がないと行けない場所や、新雪の中をザクザク歩いて白銀の世界を楽しもう!スキーができなくても大丈夫。雪に慣れていない方や、運動が苦手な方も楽しめます。



須坂長野東 IC
より車で約45分

体験時間
60分

入 門 編	
期 間	1月～3月
受入可能人数	2名～15名
バスの駐車場	有
料 金	2,750円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	無

体験時間
90分～
120分

2キロコース	
期 間	1月～3月
受入可能人数	2名～15名
バスの駐車場	有
料 金	4,400円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	無



スキー体験

壮大なパノラマと多彩な10コース

すり鉢状のゲレンデはスキー初心者の方に特におススメです。パウダースノーが自慢のゲレンデでスキーをお楽しみいただけます。



須坂長野東 IC
より車で約45分

★スキー教室の受け入れも可能です。



火起こし・野外炊飯体験



薪で火をおこし、竹筒を使ってご飯を炊きます。

体験時間
120分

期 間	4月～6月、10月～3月
受入可能人数	3名～10名
バスの駐車場	有
料 金	4,400円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

須坂長野東 IC
より車で約45分



スノーラウンジ制作 お茶付き



ノコギリとスコップを使って雪のブロックを切り出して積み上げ、テーブルや椅子を作ります。

体験時間
120分

期 間	1月～3月
受入可能人数	3名～10名
バスの駐車場	有
料 金	4,400円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

須坂長野東 IC
より車で約45分



トレッキング



初級者から上級者まで、多彩な山歩きコースで安全に自然を満喫。

初心者でも安心な遊歩道から根子岳を登る本格トレッキングコースまで、たくさんのコースが整備されています。またペンションヴィレッジを巡るだけで雄大な北アルプスのパノラマが眺望できるのは、標高1500mの高原ならではの。夏には、いたるところで見られる山野草の可憐な姿が来訪者を楽しませます。

古道 大笹街道 ガイド付トレッキング

大笹街道は江戸時代から明治初期まで北国街道の脇道として、善光寺平から上州の大笹を経て、江戸に通じる重要な街道でした。



体験時間
90分

期 間	通年（冬は別途スノーシューツアーになります）
受入可能人数	2名～30名
バスの駐車場	有 / こもれびホール駐車場
料 金	1,650円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動

須坂長野東 IC
より車で約45分

緋の滝 ガイド付きトレッキング

早春は雪解けで清涼な緋の滝。春はカタクリ群生、秋は多種多様な木々の紅葉を見ながら、アップダウンのある3kmを歩きます。お茶とケーキが用意されるコースやペンションで食事を楽しめるコースもあります。



緋の滝

体験時間
120分

期 間	4月下旬～10月下旬
受入可能人数	2名～20名
バスの駐車場	有 / こもれびホール駐車場
料 金	2,750円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動

須坂長野東 IC
より車で約45分

根子岳コース

峰の原から始まり峰の原へ戻る山歩き初級者コース。高山植物を楽しみながら歩くなかなか登山道。

※下記の体験時間には休憩時間は含まれておりません。あくまで目安として、体調に合わせた無理のない計画でトレッキングをお楽しみください。また高山植物は採集が禁止されておりますので、ご注意ください。



根子岳山頂

体験時間
4.5時間

須坂長野東 IC
より車で約45分

※期間等につきましては、ご相談ください。

☆ 星空体験



標高1,500mからの眺めは別格!

峰の原高原の夜空で、まさに天空の中で星屑に囲まれているかのような、星空体験ができます。

体験時間
45分～
90分

期 間	6月 7月 10月
受入可能人数	4名～20名
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	550円～2,200円
対 象 学 年	どなたでも
トイレ有無	有

★オプションで星空記念撮影も出来ます。
(データお渡し1組2,000円)



©Koya Furukawa

峰の原高原の観光情報はこちら>

峰の原高原観光協会

<https://minenohara-tourism.com/>

\\check!//



在来植物保護活動



峰の原高原の自然を
楽しみながら守る活動。

「未来に残したい草原の里100選」に選定された峰の原高原。植物多様性と取り組みの紹介をし、草刈や植物観察をします。失われつつある在来山野草の草原を保全しています。



体験時間
90分

期 間	6月 7月 10月
受入可能人数	5名～20名
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	2,750円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

須坂長野東 IC
より車で約45分

各種体験のお問合せ・お申込みは

(一社) 信州須坂観光協会 まで

\\check!//

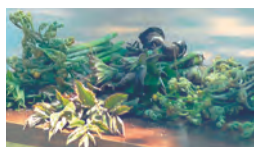


山菜天ぷら 野外体験

春の山菜を収穫し、
おいしく食べる方法を
地域の方から学び
ながらいいただきます。

体験時間
180分～

須坂長野東 IC
より車で約45分



期 間	5月中旬～6月下旬
受入可能人数	20名限定
バスの駐車場	有 / こもれびホール駐車場
料 金	5,500円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有



きのこ祭り

峰の原高原の秋の恵みを
満喫できる特別な体験。

山林に入ってきたご狩り、きのこ鑑定に、野外で食べるきのこ汁・松茸ごはんは絶品です!!

体験時間
1日

須坂長野東 IC
より車で約45分

期 間	10月
受入可能人数	30名限定
バスの駐車場	峰の原から送迎車で移動
料 金	5,500円～
対 象 学 年	どなたでも
トイレ有無	有

農業体験

須坂は一年を通じて風土と大地の恵みを受けた、りんごやぶどうに代表される豊かな農産物の生産が盛んなところ。自然の大地に育まれた地元の農産物、丹精込めて特産物の生産に励む農家の方々、人と物にふれあう貴重な体験ができます。

ぶどう



ぶどうの産地での農業体験を通して食について学ぼう！

ぶどうかさがけ体験 又は ふくろかけ体験



体験時間
60分

期 間	7月
体 験 場 所	須坂市内のぶどう畑
受入可能人数	10名～30名
休 業 日	土・日・祝
バスの駐車場	無／市営駐車場など
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動

ワイン葡萄の 収穫体験



体験時間
60分

期 間	9月
体 験 場 所	須坂市内のぶどう畑
受入可能人数	10名～30名
休 業 日	土・日・祝
バスの駐車場	無／市営駐車場など
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動



りんごの栽培が盛んな地域ならではの貴重な農業体験。

りんご 葉摘み体験



体験時間
60分

期 間	10月
体 験 場 所	須坂市内のりんご畑
受入可能人数	10名～30名
休 業 日	土・日・祝
バスの駐車場	無／市営駐車場など
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動

りんごの 収穫体験



体験時間
60分

期 間	10月～11月
体 験 場 所	須坂市内のりんご畑
受入可能人数	10名～30名
休 業 日	土・日・祝
バスの駐車場	無／市営駐車場など
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	要移動

りんご



その他のフルーツ

採れたて果実の美味しさを楽しめる収穫体験。

さくらんぼ狩り

期 間：6月上旬～7月上旬

体験時間
30分

ワッサー狩り

期 間：7月下旬～8月上旬

体験時間
30分

ブルーベリー狩り

期 間：6月下旬～8月上旬

体験時間
30分

もも狩り

期 間：7月下旬～8月上旬

体験時間
30分

天候により、収穫時期が変動することがありますので、お問い合わせください。

食文化体験

蔵の町(重要伝統的建造物群保存地区)須坂。
ノスタルジックな蔵の町並みを散策しながら、ひと味ちがう「須坂」を感じてください。



おやき作り



体験時間
90分

信州の郷土食「おやき」を
地元の郷土食名人に
教わりながら作ります。

期 間	通年
体 験 場 所	人権交流センター・生涯学習センター
受入可能人数	1班 15名～30名
休 業 日	土・日・祝
バスの駐車場	市営駐車場
普通車駐車場	有
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

味噌造り



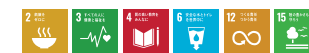
体験時間
60分～
90分

期 間	通年
体 験 場 所	糴屋本藤醸造舗
受入可能人数	4名～30名
休 業 日	不定休
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	2,750円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

信州及び須坂の伝統産業須坂みその味噌蔵見学や味噌造りを体験できます。



和菓子職人に習う 和菓子作り体験



地元の和菓子
職人に教わり
ながら作ります。

体験時間
120分

期 間	通年
体 験 場 所	観光交流センターくらっと
受入可能人数	1班 20名
バスの駐車場	市営駐車場
普通車駐車場	有
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有



大人気

フルーツパフェ作り



須坂市産の
フルーツを使って
スイーツを作ろう！

体験時間
90分

期 間	通年
体 験 場 所	須坂温泉古城荘
受入可能人数	10名～20名
休 業 日	休館日に準じる
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	2,200円～※
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有

※料金は使用するフルーツにより変動します

長野県の郷土料理「おやき」
「おやき」は長野県を代表する郷土食のひとつで、小麦や雑穀、そば、米などの粉を水で溶いて練った生地で野菜などを調理した具材を包んだ、おまんじゅうのようなもの。長野県の山間部は、急峻な地形と寒冷な気候で米の栽培に適さないため、小麦や蕎麦が多く栽培されていました。地域によって「灰焼き」「焼き」「蒸かし」「焼き蒸かし」「揚げ蒸かし」「揚げ焼き」など、さまざまな作り方があります。須坂市内では主に「蒸かし」が食べられています。



やしょうま作り



体験時間
120分

「やしょうま」は米粉を使ったお団子の様な郷土食。着色し、金太郎あめの様に絵柄を作る事もあります。

なぜ「やしょうま」と言うのか？
は講師の先生がご説明します！

期 間	通年
体 験 場 所	観光交流センターくらっと
受入可能人数	10名～20名
休 業 日	年末年始
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	2,200円～
対 象 学 年	小学生以上
トイレ有無	有



そば打ち体験



体験時間
120分

長野県を代表する食材の一つ「そば」。実際に地元の職人さんに打ち方を教わりながら作ります。

期 間	通年
体 験 場 所	須坂温泉古城荘
受入可能人数	10名～25名
休 業 日	休館日に準じる
バスの駐車場	有
普通車駐車場	有
料 金	3,300円～
対 象 学 年	高学年以上
トイレ有無	有



蔵の町並み体験

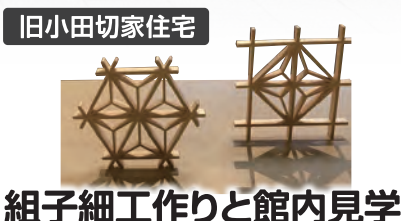
「商都・須坂」の繁栄の歴史や面影、酒蔵・味噌蔵・まゆ蔵や蔵を再利用した「蔵のまち観光交流センター くらっと」など、蔵の町並みを活かした町づくりが学べます。



3 体験時間 120分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 火曜日・冬期休業あり	12 体験場所 田中本家博物館
13 受入可能人数 1班 15名	14 バスの駐車場 有
15 普通車駐車場 有	16 料 金 2,200円～
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有



3 体験時間 120分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 木曜日・年末年始	12 体験場所 クラシック美術館／くらっと
13 受入可能人数 1班 15名	14 バスの駐車場 市営駐車場
15 普通車駐車場 有	16 料 金 2,200円～
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有



3 体験時間 40分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 木曜日・年末年始	12 体験場所 旧小田切家住宅
13 受入可能人数 1班 15名	14 バスの駐車場 市営駐車場
15 普通車駐車場 有	16 料 金 2,200円～
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

須坂アートパーク

三十段飾り千体の雛祭り

例年1月中旬～4月中旬ごろ、豪華絢爛な高さ6m、30段飾りのほか様々なお雛様を展示。江戸後期から現代まで、お雛様の時代によって変わる着物の色や柄、顔の表情を存分にお楽しみいただけます。



3 体験時間 60分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 水 但期間中は無休	12 体験場所 須坂アートパーク内3施設
13 受入可能人数 何人でも	14 バスの駐車場 有
15 普通車駐車場 有	16 料 金 共通入館券 600円 高校生以下および18歳未満無料
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

須坂版画美術館

消しゴムはんこを使ったオリジナルポーチ作りと3施設見学



3 体験時間 30分～90分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 水曜日・年末年始	12 体験場所 須坂版画美術館
13 受入可能人数 1組 10名	14 バスの駐車場 有
15 普通車駐車場 有	16 料 金 500円～※入館料別途
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

※展示替え休館はH.Pでご確認下さい。

世界の民俗人形博物館

ミニチュアトルソー 又はオリジナルペグ人形作りと3施設見学



3 体験時間 30分～90分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 水曜日・年末年始	12 体験場所 世界の民俗人形博物館
13 受入可能人数 1組 10名	14 バスの駐車場 有
15 普通車駐車場 有	16 料 金 500円～※入館料別途
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

※展示替え休館はH.Pでご確認下さい。

長野特殊黒板製作所

黒板製作所見学



学校黒板の修繕に力を入れている会社です。全国でも数少なくなっている昔ながらの黒板を作る技術を活かして古くなって傷んだ黒板面を再生しています。

3 体験時間 60分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 土・日・祝	12 体験場所 長野特殊黒板製作所
13 受入可能人数 10名～30名	14 バスの駐車場 無／市営駐車場など
15 普通車駐車場 無	16 料 金 1,650円～
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

ミニ黒板のプレゼント付き！

長野電鉄須坂駅

運転手・車掌・駅員体験



3 体験時間 100分	4 対象学年 小学生以上
11 休 業 日 土・日・祝	12 体験場所 須坂駅
13 受入可能人数 15名～45名	14 バスの駐車場 無／市営駐車場など
15 普通車駐車場 有	16 料 金 長電パーキング 1,650円～
17 対 象 学 年 小学生以上	18 トイレ有無 有

長電グッズ付き！

体験時間 100分

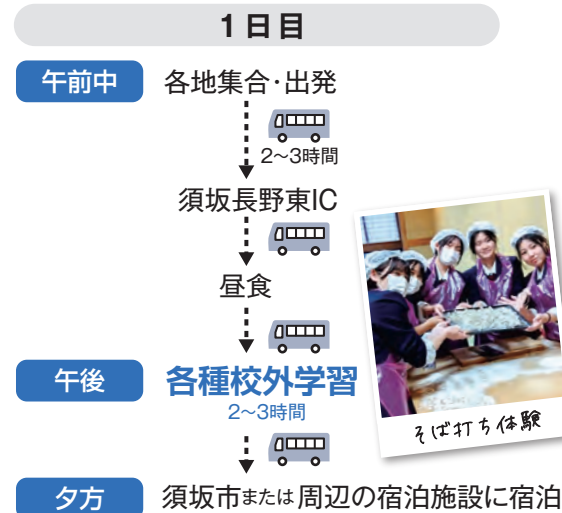


1泊2日コース

信州須坂が取り組むSDGsコンテンツが目白押し！

普段の学校生活では得られない貴重な学びにあふれています。自然や歴史、SDGsなど、限られた時間の中でも様々な体験ができるコース。

★関東圏・中京圏の学校 コース例



2 日目



2泊3日コース

信州須坂の魅力をあますところなく体験！

2泊3日のコースでは、より様々な「探究的な学習」、「地域の人」との対話・交流、「自然・環境学習」を目指すことができます。

★関東圏・中京圏の学校 コース例



みんなで「SDGs」を意識して行動しましょう

～一人ひとりができることから取り組みましょう～

(一社)信州須坂観光協会では地域の企業、活動団体と連携して、与えられるだけの受動的な教育ではなく、自らを高めるために主体的に学び、これを社会や組織で共有し、課題を解決していくこうとする力を養う活動に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



交通のご案内



須坂周辺の観光地



善光寺
車で約40分
写真提供: 善光寺



エムウェーブ
車で約20分



小布施
車で約15分



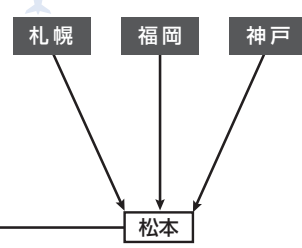
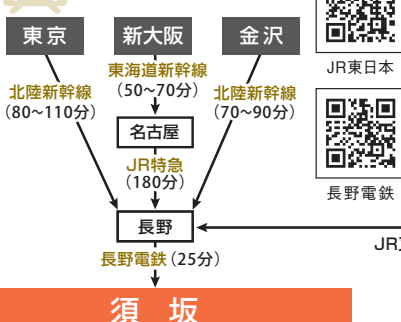
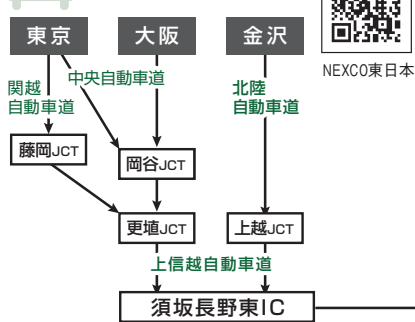
松代
車で約30分



松本城
車で約90分
写真提供: 松本城管理課

近隣
名所

- 志賀高原 車で約70分
- 白馬村 車で約80分



須坂での宿泊が便利です

多人数収容のルートインホテルの他、須坂温泉、旅館やペンションも充実しております。



緊急時 連絡先

- 須坂市消防本部 TEL:026-245-0119
- 須坂市警察署 TEL:026-246-0110
- 菅平高原クリニック TEL:0268-61-7211
- 長野県立信州医療センター TEL:026-245-1650

各種体験のお問合せ・お申込みはこちらまで



一般社団法人 信州須坂観光協会

TEL:026-215-2225

Fax:026-215-2226
Email:info@suzaka-kankokyokai.jp

〒382-0911 須坂市大字須坂 1295-1 シルキービル 2F
https://www.suzaka-kankokyokai.jp/

信州須坂観光協会

\\check!//



掲載以外にもご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。