

紅葉・黄葉に染まる山岳信仰の祈りと癒しの道を歩く

催行決定

戸隠古道トレッキング4日間

善光寺～戸隠神社宝光社・中社～鏡池～戸隠神社奥社

日程 2025年11月4日(火)～11月7日(金)

旅行代金 お一人様 **178,000円** (新千歳発着)
108,000円 (現地/長野発着)

- 最少催行人数/4名(最大8名) ●歩行レベル/★★
- 食事/朝3・昼0・夕3 ●新千歳空港より全行程ツアーリーダー同行
- 利用航空会社/日本航空
- 宿泊/長野:ホテルJALシティ長野 宝光社(宿坊):福岡旅館
または各地同等クラス 2～4名様1室

※お一人部屋利用の設定はありません。どうしてもご希望の方はお問い合わせ下さい。

▲紅葉の鏡池(イメージ)



暫定行程表

	月日	地 名	行 程	食
1	11/4 (火)	新千歳 羽田 長野 善光寺 長野	新千歳 7:40 発<JAL-500> → 羽田 09:20 着 着後、鉄道を乗り継いで東京駅へ。 東京(11:00～11:30 頃発) → 長野新幹線 → 長野(12:45～13:00 頃着) 着後ホテルに荷物を預け、バスにて善光寺へ。参拝とフリー散策。 その後、夕食までフリータイム。夕食は市内レストランにて。 ※フリータイムの観光については、ご希望があればツアーリーダーがアドバイスします。 ※昼食は各自になります。お弁当等を購入し、新幹線内でお取り下さい。 ※翌日の行動食・昼食、翌々日の行動食はこの日のうちに各自にてご用意下さい。長野駅や ホテル、善光寺周辺にコンビニがあります。 ※3日目も同じホテルに宿泊するので、古道歩きに不要な荷物は預けて行きます。 【長野市内・ホテル泊】	— — 夕
2	11/5 (水)	長野 朝山 隠滝不動尊 一之鳥居苑地 そば博物館 宝光社	●戸隠古道1日目/歩程:約13km・約6時間 ホテルで朝食後、8:00 頃出発。バスにて新諏訪へ。ここからトレッキング開始。 ●…瓜割清水(善光寺七清水の一つ)●頼朝山・静松寺(じょうしょうじ)●隠滝不動尊 (落差45mの伏流水の滝と不動明王)●一之鳥居苑地●大久保茶屋●祓沢●石畳● 湯之嶺夕陽展望苑(北アルプスの展望)●そば博物館(1日目ゴール) 16:09 発のバスにて宝光社へ。歴史の有る宿坊に宿泊。【宝光社・宿坊泊】	朝 — 夕
3	11/6 (木)	宝光社 そば博物館 宝光社/中社 鏡池/奥社 長野	●戸隠古道2日目/歩程:約9km・約5時間(寺社などの拝観を含みません) 朝食後、宝光社に参拝し、8:53 発のバスでそば博物館へ。続きの歩きスタート。 ●…熊野の塔●宝光社●神道(かんみち)●火之御子社(参拝)●中社(参拝/昼食)● 小鳥ヶ池●鏡池(戸隠連峰を水面に映す神秘的な池)●随神門●戸隠神社奥社・九頭龍 社(参拝)●奥社参道杉並木●奥社参道入口(ゴール) 16:24 発の特急バスにて長野市内へ。着後ホテルへ。夕食は市内レストランにて。 ※悪天候や時間が押した場合は鏡池コースを変更します 【長野市内・ホテル泊】	朝 — 夕
4	11/7 (金)	長野 小布施または松代 東京 羽田/新千歳	ホテルで朝食後、8:30 頃出発。鉄道にて小布施または松代へ移動し、半日観光。 紅葉見ごろのスポットを中心に散策(フライトに合わせて可能な時間内、4時間ほどの 散策・観光・昼食。入館・拝観料は各自払いとなります)。観光後、長野に戻ります。 長野(15:00～15:30 頃発) → 長野新幹線 → 東京(17:00～17:30 頃着)。 鉄道を乗り継いで羽田空港へ。羽田 19:45 発<JAL-529> → 新千歳 21:15 着	朝 — —

※交通/→航空機 →新幹線 =バス・鉄道など公共交通機関 …徒歩にてトレッキング

※歩程は休憩や見学時間を除いた実質歩行時間の目安です。当日の天候、道の状況、歩くペースなどにより前後します。

※天候や時間により一部コースを割愛、またはショートコースに変更する場合があります。予めご了承下さい。

※2～3日目のトレッキング中の昼食、行動食、行動水は各自となります。飲み物はコース途中、集落や寺社、車道、バス停など
を通過するので自動販売機や売店で購入可能ですが、食べ物はなるべく前日までにご用意下さい。

※トレイル途中の寺社を拝観する場合、拝観料は各自払いになります。時間により立ち寄れないこともあります。

※体調不良、疲労などによりトレイル途中からのエスケープは、車道やバス停を通過する地点にて可能です。

その場合に生じる交通費はご自身のご負担となります。

※例年は長野市内～宝光社あたりまで紅葉のシーズンですが、年によって時季は前後します。必ず見頃に当たる
とは限りませんので、予めご了承下さい。

※記載のバス発車時刻は予定です。当日の状況により変更があり得ます



戸隠古道トレッキング 持ち物リスト

	品 名	数量	チェック	備 考
1	トレッキング用シューズ	1組	○	靴底のしっかりしたもの。防水性の良いゴアテックスや皮革製の軽登山靴など。履き慣れたものを使用して下さい。
2	タウンシューズ	1組	△	観光や移動時に。運動靴やスニーカーなど。長野市内のホテルに置いて行けます。
3	旅行かばん（中～大）	1個	○	飛行機や宿に預ける荷物入れ用。バッグやスーツケースでも良い。
4	トレッキング用ザック	1個	○	トレッキング時に背負うザック。目安は容量 20～35ℓ程度の日帰り用。機内持ち込み兼用にしても良いでしょう。
5	雨具（上下）	1着	○	しっかりとしたゴアテックス製の上下セパレート型をご用意下さい。防寒着としても活用します。
6	防寒着・上着	1着	○	晩秋なので朝夕は1桁の気温になる日もあります。また歩行中も悪天時や強風時は体が冷えます。軽くて乾きの早い薄手のフリースジャケット、ウインドブレーカーなど防寒・防風着は必ずをご用意下さい。
7	衣類（着替え）	適数	○	長袖シャツ、スラックス、下着、靴下、着替えなど。
8	日除け帽子	1個	○	強い日差しを遮るため、つばのある帽子が良いでしょう。
9	サングラス	1個	○	強い紫外線から、目を保護するために必携と言えます。
10	手 袋(薄手各種)	適数	○	防寒・防水用、日焼け防止用、保護用など。山用の薄手をお持ち下さい。軍手はあまりおすすめできません。
11	水筒（△テルモス）	1個	○	容量1～2ℓ程度。ペットボトルでも可。 温かい飲み物を持ちたい方はテルモス（魔法瓶）も重宝します。
12	健康保険証 旅行保険証書	1枚	○	旅行中の病気・怪我・事故に備えて健康保険証は必ずお持ち下さい(マイナンバーカードでも可)。旅行保険に加入の方は証書もお忘れなく。
13	虫除け・かゆみ止め	適数	△	蚊やブヨなどはもう少ない時季ですが、温かい日だと沼地や森で発生することがあります。
14	熊除け鈴または鐘	1個		戸隠の里山はツキノワグマの生息地です。念のためお持ち下さい。
15	洗面用具	適数	○	浴衣、タオル、バスタオル、歯ブラシ、シャンプー類は宿泊施設に部屋のアメニティとして付いています。
16	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
17	財布・クレジットカード	適数	○	クレジットカードは便利です。保管に気をつけましょう。
18	ヘッドライト	1個	○	古道歩きでは必携です。万一の場合に備えてお持ち下さい。できれば予備電池もをご用意下さい。
19	携帯電話	1個	○	緊急の連絡時にお持ちの方はご持参下さい。 必要でしたら充電器もお持ち下さい。宿で充電できます。
20	スパッツ	1組	△	雨天時にぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
21	折り畳み傘	1本	○	車道や林道歩きも有るので、少雨の時は雨具を着るより快適です。
22	日焼け止め・リップクリーム	適数	△	強い紫外線と乾燥から肌や唇を守るために。
23	ストック	1組	△	普段、登山やハイキングで使用している方は有れば安心。伸縮式が便利。ダブルの方が良いですが、使い慣れない方は1本でもok。
24	医薬品・マスクなど	適数	△	マスクは任意で。持病用の特別な薬など各自をご用意下さい。
25	ザックカバー	1枚	△	ザックの防水用レインカバー。歩行中の急な降雨に備えて。
26	カメラ・ビデオ	適数	△	予備電池、充電装置も忘れずに。宿で充電できます。
27	嗜好品・行動食・おやつ類	適数	△	現地(長野市内)のスーパーやコンビニで、買い出しの時間があります。普段愛用しているものがあれば事前にご用意下さい。
28	御朱印帳	1冊	△	御朱印を集めている方はお持ち下さい。今回のルート上には寺社がたくさん有ります。※戸隠古道独自の「拓本集印帳」というものもあり、現地で購入することができます。ご希望の方はお知らせ下さい。

※上記のリストはあくまで参考として御利用下さい。 ○：必要なもの △：あると便利なもの