

冬季営業

そば店案内図



そば処 戸隠スキー場

戸隠では、ざるそばは特産品の「根曲り竹を使ったザルに盛って供します。根曲り竹は繊維が細く粘り強いので、ざるを初め莪や蓴などの竹細工に打ってつけの素材です。戸隠では江戸時代の初期より盛んに作られ受け継がれてきた伝統工芸になっています。名人の作ったざるは何十年もの使用に耐えるといわれ、各そば店でも長年愛用されたざるが多く見られます。

ざるそばの盛り方も一般とは違い、一つまみずつをまとめる独特のスタイルをとります。この盛り方を「ぼっち」あるいは「ぼっち盛り」といいます。一人前をぼっちに盛り分けて出すのが戸隠流となっています。箸で取りやすく、食べやすい。受け継がれてきたもてなしの心遣いです。

滑走の後は
そばを喰らう、
これぞ戸隠流。



そば処めろ	
レストラン公営	☎026-254-3505
食事処くえい	☎026-254-3090
ロッジ飯島	☎026-254-2155
高妻ロッジ	☎026-254-2230
レストラン山の神	☎026-254-2154
食堂八方	☎026-254-2229
戸隠神告げ温泉	☎026-254-1126

TOGAKUSHI SKI WORLD 2005

戸隠

雪上滑走
奥義傳



www.togakusi.com/skimenou/

雪肌至上、滑走練達の術。

戸隠では古くから忍者が修行を行ってきました。冬には竹などを使った雪上移動の術を会得していたに違いありません。

現代の戸隠スキー場では、雪上滑走練達の場として、今年も「上達」をテーマに、「滑りを上手くするスキー場」と銘打って技術に応じた整地・不整地のコースやポールバーンをご提供いたします。抜群の雪質を肌で感じて、ワンランク上の自分を探しましょう！



【営業期間】

平成16年12月18日(土)～平成17年4月3日(日)

- | | | |
|------------|----------|-------------|
| ● スキー専用コース | ● 初心者コース | ● キッズパーク |
| ● ボールバーン | ● 初級者コース | ● インフォメーション |
| ● 人工ウェーブ | ● 中級者コース | ● チケット売場 |
| ● クロスコース | ● 上級者コース | ● 救護・バトロール |
| | | ● 食事処 |
| | | ● WC トイレ |

■お食事処案内

- | | | |
|---------------|----------------------------|--------------------------|
| ゲレンデ内 | ① レストランやなぎざん ☎026-254-3593 | ⑤ レストラン山の神 ☎026-254-2154 |
| | ② そば処めこのう ☎026-254-3090 | ⑥ 戸隠高原ホテル ☎026-254-2525 |
| | ③ シャルマン戸隠 ☎026-254-2106 | ⑦ 食堂八方 ☎026-254-2229 |
| ゲレンデ周辺 | ④ 高妻ロッジ ☎026-254-2230 | ⑧ 戸隠神告げ温泉 ☎026-254-1126 |

ゲストハウス岩戸 開館時間/朝4時～夜10時

- 1F**
- インフォメーション
 - 更衣室(男女別)
 - コインロッカー(大400円・中200円・小100円)
 - シャワールーム(10分間200円)洗面
 - 仮眠室(無料)ご利用時間朝4時～朝8時30分 和室42畳でゆったりとしたスペースです。
 - トイレ ● 託児所
- 2F**
- 大休憩スペース
 - 第4リフトが目の前で楽にゲレンデに入出できます。

リフト運行時間

- ☆1/7(金)まで →8:30～16:30
 - 第5・6リフト →9:00～16:00
 - ☆4/3(日)まで →8:30～17:00
 - 第5・6リフト →9:00～16:30
 - ☆1/21(金)まで →8:30～16:45
 - 第5・6リフト →9:00～16:15
- ※天候などにより終了時刻を変更する場合があります。

スキー場入場者保険加入

〔損害賠償・死亡後遺障害・入院〕
戸隠スキー場では入場者全員に保険が無料でかけられます。安心してお楽しみ下さい。
※事故が発生した場合は必ずバトロールにご連絡下さい。

クロスカントリー・スキー

スキーの機動力を体感できるクロカンも戸隠の魅力のひとつです。多彩なツアーコースがあり、幅広い年齢層の方に人気です。
★レンタルのクロスカントリー用品も完備
★クロスカントリーに出かけの際は、必ず宿の方とご相談下さい。

クロスカントリー・ツアーコースタイム	
スキー場～戸隠牧場	40分
奥社入口～随神門～奥社	50分
スキー場～森林公園	80分
随神門～ささやきの小径～牧場	50分
鏡池～随神門	40分



絶景の大パノラマ、多彩なコースで、テクニックに磨きをかける。

Course Guide

コースガイド

チャンピオンコース

上級 全長400m
最大31° 平均28°
「オールセパレートのノンストップ整地バーン」
「戸隠スキー場究極奥義」の神髄を極める!



人工ウェーブ

第2横
上級 全長150m、高低差0.6m、幅20m、インターバル15m
技術向上には欠かせないトレーニングコース。
楽しみながら上達!



不整地

アドベンチャーコース
コブ克服のトレーニングコース。
じっくりここで修行を積もう!



ポールバーン

ロマンチックコースB
上達の鍵を握るポール練習。
日々変わるポールバーンでトレーニング!



For Family

ファミリー情報

◆託児所完備!

ゲストハウス1階にオープン!経験豊富な有資格保育士がお子さまをお預かりいたします。
◆利用日/平成16年12月18日~平成17年3月27日
◆時間/午前9時~12時 午後1時~4時
◆料金(半日1人)/1,500円
◆対象/1歳6ヶ月~未就学児
要予約 ☎026-254-1133



◆動く歩道! キッズパーク開設!

スキー・スノーボードをしないお子さんや大人の方でも、安心して1日雪遊びが楽しめます。
◆営業時間/9:30~16:00
◆入園料/1日500円(おとな・子ども)
入園券があれば、パークの出入りは自由
シャラン戸隠 トリッキングバー 利用券付き



Price

各種料金

■リフト料金 ●リフト運行時間 8:30~17:00

種別	大人	小人	シニア
1日券	4,000円	2,500円	3,000円
2日券	7,500円	4,500円	5,600円
3日券	10,500円	6,500円	8,000円
半日券 (午前券/午後券)	3,000円	2,000円	2,400円
回数券 (11回券)	2,700円	1,800円	2,700円

■1.5日券 ●午前中発売の券は発売翌日の午後1時まで 午後発売の券は発売翌日の営業終了まで。

種別	大人	小人	シニア
1.5日券	6,800円	4,300円	5,200円

■GOGO券 ●発売日の 10:00~15:30

種別	大人	小人	シニア
5.5時間券	3,400円	2,100円	2,600円

※シニア料金は満50歳以上、小人料金は小学生以下の方が対象となります。
※表示の料金は消費税が含まれています。

■シーズン券

種別	大人	小人	シニア
通常料金	62,000円	32,000円	39,000円
8/30まで期間	38,000円	—	—
11/30まで期間	45,000円	28,000円	33,000円
2/1以降期間	40,000円	—	—

■シニアスクールバック(50歳以上)
リフト券+スクール料金
7,000円 → 5,300円

■レンタルスキー(1日料金)

種別	レギュラーセット	ジュニアセット
スキー一式	1,500円~	1,500円~
スノーボード	2,000円~	1,000円~
ウェア	1,000円~	1,000円~

■レンタル店

- レストラン山の神 ☎026-254-2154
- 食事処くえい ☎026-254-3080
- 日の出屋 ☎026-254-2355
- 戸隠高原ホテル ☎026-254-2525
- レストラン公堂 ☎026-254-3505
- 食堂八方 ☎026-254-2229
- ロッジ飯島 ☎026-254-2155
- 高妻ロッジ ☎026-254-2230

Event Guide

イベントガイド

- スキー場開き(安全祈願祭) 12/18(土)
1日券/大人:1,500円 シニア:1,000円 小人:500円 樽酒・甘酒のサービスなど。
- サンタの贈り物 12/24(金)~25(土)
12/27以降に使用可能な1日券半額引換券をプレゼント。リフト1日券などに付券
- カウントダウンパーティー(戸隠村最後の夜) 12/31(金)
長野市との合併による「戸隠村最後の夜」大抽選会
- どんど焼き祭り 1/15(土)
地域の伝統行事「どんど焼き」
松明清走、打ち上げ花火大会も <会場/中社グレンデ>
- 平和とスポーツの日 2/6(日)
リフト1日券半額 大人2,000円 シニア1,500円 小人1,200円
- バレンタインの贈り物 2/13(日)~14(月)
2/15以降に使用可能な1日券半額引換券をプレゼント。リフト1日券などに付券
- ココ・コーラ第3回戸隠学生チャンピオンズカップ基礎スキー大会 2/22(火)~23(水)
大学生(院生を含む)を対象とした、基礎スキーの大会 <会場/越水グレンデ>
- 第37回長野市長杯大回転 スキー戸隠大会 2/27(日)
種目 小学生低学年(男・女)、小学生高学年(男・女)、中学生(男)、女子(一般)、男子(青年、成年、壮年) <会場/越水グレンデ>



- 2005 THE・ベ〜そ 3/5(土)
飲んで食べて、大騒ぎの雪上イベント。大抽選会や大抽選会。雪だるまのコンテストなど<会場/越水グレンデ>
- 歩くスキー講習会と雪上観察会 3/5(土)~6(日)
- クロスカントリーオリエンテーリング大会 3/12(土)~13(日)
- 第3回戸隠チャンピオンズカップ 基礎スキー大会 3/20(日)~21(月)
年齢を問わず、戸隠No.1を決めるオープン参加型の基礎スキー大会。SAJデモも来場予定!
- NEWモデルスキー大試乗会 3/19(土)~21(月)
2006シーズンモデル、メーカー各社による試乗会。SAJデモによるデモ滑走、講習会も同時開催 <会場/越水グレンデ>
- 第6回オガサカ・ディーラックスカップ 戸隠フォーススラローム大会 3/27(日)
スノーボードのフォーススラローム大会。ハードブーツ、ソフトブーツの部(各男・女) <会場/越水中央バーン>



Ski School

スキースクール

- ★全日本スキー連盟公認戸隠スキー学校 ☎026-254-3141
開設期間/平成16年12月18日(土)~平成17年3月31日(木)
レッスン時間.....10:00~12:00・13:30~15:30
一般レッスン料金.....1日:4,000円・半日:3,000円
ちびっこレッスン料金.....1日:5,000円・半日:4,000円
スノーボードレッスン料金.....1日:5,000円・半日:3,000円
- ★級別テスト(全13回)
1/2(日)、1/10(月)、1/16(日)、1/23(日)、1/30(日)
2/6(日)、2/12(土)、2/20(日)、2/26(土)
3/6(日)、3/12(土)、3/21(月)、3/26(土)

- ★ブライズテスト(全4回)
2/13(日)、2/27(日)、3/13(日)、3/27(日)
- ★スノーボード検定(全2回)
2/20(日)、3/12(土)
- 戸隠フランススキー学校 ☎026-254-2274
- I.W.スキースクール ☎03-3705-7670
- 戸隠高原プロスキースクール ☎026-254-3101
- 全日本スキー連盟公認中社スキー学校 ☎026-254-3149
- AZプロスノーボーディングスクール ☎026-254-3830

Ticket Information

チケット情報

- 初滑り特別サービス期間 12/19(日)~23(木)
1日券/大人:2,500円 シニア:2,000円 小人:1,500円
- 春スキー特別サービス期間 3/28(月)~4/2(土)
1日券/大人:2,500円 シニア:2,000円 小人:1,500円
- お客さま感謝デー 4/3(日)
1日券/大人:1,500円 シニア:1,000円 小人:500円 リフト運行終了
- レディースデー 毎週水曜日(12/29を除く)と第3土曜日
1日券半額。水曜日はデイトム券付き

- お誕生日おめでとう 開設期間中
誕生日当日のみに限り1日券半額。生まれた日が同じ方は翌日以降に引換え可能な1日券半額引換券をプレゼント。身分証明書をご提示下さい。
- スキー子供の日
12/19(日)、1/16(日)、2/20(日)、3/20(日)
毎月第3日曜日は、小学生以下のリフト券無料

