



# 体験型旅行のご案内

## ホテルジャパン志賀

〒381-0401  
長野県下高井郡山ノ内町大字平穏 7149 志賀高原一の瀬  
TEL:0269-34-2801 FAX:0269-34-2271  
Mail:japansg.info@gmail.com



[www.japanshiga.com](http://www.japanshiga.com)





# 「生きる力」を育む旅

上信越高原国立公園・ユネスコエコパークに認定されている志賀高原にある当館は、1964年の創業当時より「人と自然が共生し、持続可能な街づくりの実現」に努めております。

日本最大級のゲレンデでウィンタースポーツを始め、登山、山菜採り、BBQ、マウンテンバイク、高地トレーニングなど四季折々の高原アクティビティがお楽しみいただけます。常に自然に寄り添う生活をしているこの環境を通して、皆さまに「生きる力」を育む旅となるようお手伝いができれば幸いです。皆様のお越しをお待ちしております。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

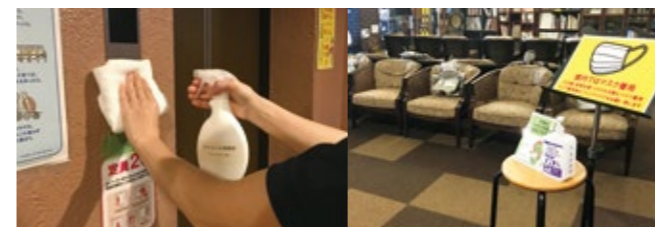


長野県 SDGS 推進企業登録制度に登録しています。

弊社の経営理念である「人と自然が共生し、環境・経済・社会の統合的向上を目指し、持続可能な街づくりの実現に努める」は、SDGsの達成と目的を同じくするものであり、社員一人ひとりがそのことを自覚し、それぞれの役割をはたしていくことにより、SDGsの達成に貢献していきます。



## 安心と安全を



### 感染症対策

ホテルジャパン志賀では、館内施設及びスタッフともに、感染症拡大防止に取り組んでおります。各所消毒液の設置、検温器の設置、フロント、食堂などのアクリル等パネルの設置及び完備、各所除菌・清掃・換気管理を徹底し、皆さまが安心してお泊りいただけるよう努めております。



### 安全態勢

当館は、山ノ内町消防署による防火対象物点検の結果、点検基準に適合している建物です。また建築物においても定期調査報告を実施し、安全にお泊りいただける態勢を整えております。



### AED 設置

万が一のときのために、2F フロントに AED を設置しております。



当館からゲレンデまで徒歩1分！

18のスキー場から連なる  
日本最大級のスノーリゾートで  
生涯スポーツを学ぶ！

その大きさは、東京ドーム約85個分と圧巻。  
全72コース・延べ80kmのコースは、スキー・スノーボード、  
ファンスキー、スノースクートなどお楽しみいただけます。  
志賀高原は極上のパウダースノー、歩くときゅっくゅと音を奏でます♪



一の瀬ファミリースキー場まで徒歩1分、タンネの森オコジョスキー場までは徒歩5分の好立地にあります。  
一の瀬診療所までも車で5分。

1972年開校・設立 **50周年** を迎える  
信頼と実績を誇る **ジャパンパラレルスキースクール** にお任せください。



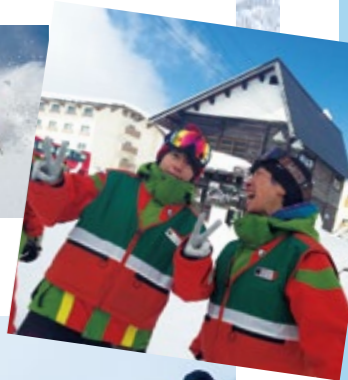
公益社団法人日本プロスキー教師協会 (SIA) 公認  
**ジャパンパラレルスキースクール**



当館専属のジャパンパラレルスキースクールは、公益社団法人日本プロスキー教師協会 (以下 SIA) 公認のスキースクールです。  
SIA 会員を中心とした常勤コーチ他、志賀高原を知り尽くした経験豊富な地元コーチで  
スタッフを構成しています。個人レッスンから 400 名様ほどの団体レッスンまで可能。  
スキーだけでなくスノーボードにも対応しています。  
雪山が初めてという生徒さんから、滑走経験豊富な生徒さんまで、安全にスキーの楽し  
さを味わい自然とのかかわり方を覚えながら、仲間意識、思いやり、集中力などを養う  
レッスンを安全に実施いたします。  
なお、講習後には生徒様全員に、修了証を授与いたします。



高野恒一郎校長 (五代目)



はじめてでも安心のレッスン



**レンタル**

館内レンタルショップも併設。スキー・スノーボードからウェアまで取り揃えています。



**雪遊び**

当館の敷地内で、雪だるまや人気のスノーダックをつくるなど、雪を満喫できる体験が可能です。

2泊3日モデルスケジュール

DAY1

- 13:40 開校式
- レッスン 14:00~16:00

到着してすぐ滑れる！

DAY2

- レッスン 9:30~11:30
- 昼食
- レッスン 13:00~15:00

DAY3

- レッスン 9:40~11:00
- 11:10 閉校式

館内でできる冬の体験プログラム



ネイチャークラフト  
マスコットづくり



ネイチャークラフト・  
まつぼっくりツリーづくり



信州りんごのジャムづくり



白樺の絵付け体験



スノードームづくり体験





**上信越高原国立公園**  
**ユネスコエコパーク**  
**学ぶ・体験する自然学習**

東京ドーム約 85 個分の広大な志賀高原は、一面緑色へと姿をかえ、秋には雄大な紅葉に魅せられます。登山やトレッキングコースのほか、星空観察、SUP、マウンテンバイク、飯盒炊飯、高地トレーニング等、「生きる力」を育む旅を実現いたします。



### ユネスコエコパーク環境プログラム

上信越高原国立公園・ユネスコエコパークに認定されている志賀高原では、自然とひととの共生について学ぶプログラムをご用意しております。

- 事前学習の講義** 課題を認識し、解決につながる価値観や行動を考えます
- 野外実習** トレッキングコースを実際にガイドと歩きながら自然環境に実際触れて体験をします。
- 事後学習** 自らレポートをまとめ、理解度を深め思考力を高めます。

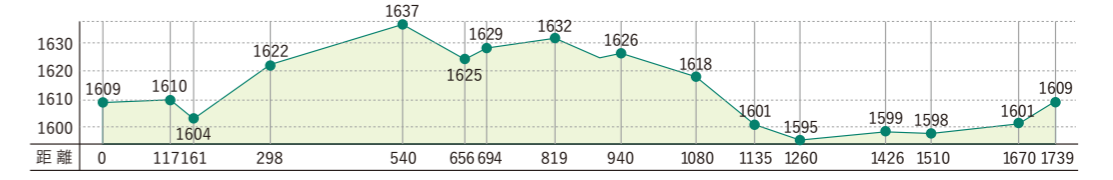
### トレッキングコース

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>遊歩道</b> (初級 / ファミリー向けコース)<br>散歩感覚で楽しめる遊歩道コース  | <b>探勝歩道</b> (中級 / 一般向けコース)<br>志賀高原の自然を手軽に満喫できるコース                           | <b>登山道</b> (上級 / 健脚向けコース)<br>2000m 超え、健脚派にお勧めのコース                                   |
| ① 横手山パノラマコース<br>② サンシャイントレール・水無池コース<br>③ 東館山天空コース<br>④ 旭山登山コース<br>⑤ 奥志賀白樺苑路コース<br>⑥ 大倉新道コース<br>⑦ しなの木コース | ⑧ せせらぎコース<br>⑨ 池めぐりコース<br>⑩ 清水新道<br>⑪ 自然探勝コース<br>⑫ まが玉の丘コース<br>⑬ 峠の三十三観音コース | ⑭ 志賀山登山コース<br>⑮ 焼額山登山コース<br>⑯ 岩菅山登山コース<br>⑰ 笠ヶ岳登山コース<br>⑱ 鉢山・横手山登山コース<br>⑲ 赤石山登山コース |

### 高地トレーニングコース

大パノラマの景色が楽しめる爽快感溢れるコース。一の瀬の高地トレーニングコースは景色の開けた場所が多く、志賀高原の景観を満喫しながら走れるコースとなっています。ホテルの裏がすぐコースなのでこの上ない立地となっています。

距離 一周 1.7km 最大高低差 42m  
 最高地点 1637m 最低地点 1595m



### 様々な体験プログラムをご用意

#### エコ活動を学ぶ飯盒炊飯体験

エコ飯盒炊飯からエコ活動を学ぶ SDGS 体験プログラム。薪と飯盒を使ったカレーライスづくりを通じて、様々なエコ活動を体験することで、身近なエコ活動を始めるきっかけづくりとしていただきます。いつでも人間がこの地球上で暮らし続けるためには、日々どのようにすごしたらよいか考えることができます。

場所：当館敷地内の飯盒炊飯体験場  
 所要：2 時間～4 時間 ※プログラム内容等ご相談ください。  
 収容：最大 360 名程



SUP 体験

#### キャンプファイヤー

標高 1700m の星空のもと、夜の闇の中に赤々と燃え上がる炎を囲みながら、仲間と共にレクリエーションを楽しむことができます。近年、焚火のリラックス効果も証明されているようです。

場所：当館裏山徒歩 1 分もしくはホテルより歩いて 5 分  
 ※参加人数に応じて会場を選定いたします。  
 所要：1 時間 30 分～2 時間 30 分 ※備品はホテルが用意 (有料)  
 収容：最大 400 名



天の川を眺める星空観賞

#### マウンテンバイク

ホテルスタッフが案内するマウンテンサイクリングツアー。ゴンドラにマウンテンバイクをのせて標高 2,000m の東館山からゲレンデを下る爽快感抜群のコースをご用意！  
 ※状況によりコース変更の場合があります。



石の湯ゲンジボタル鑑賞



地産地消を学ぶ牧場見学



ネイチャークラフト・マスコットづくり

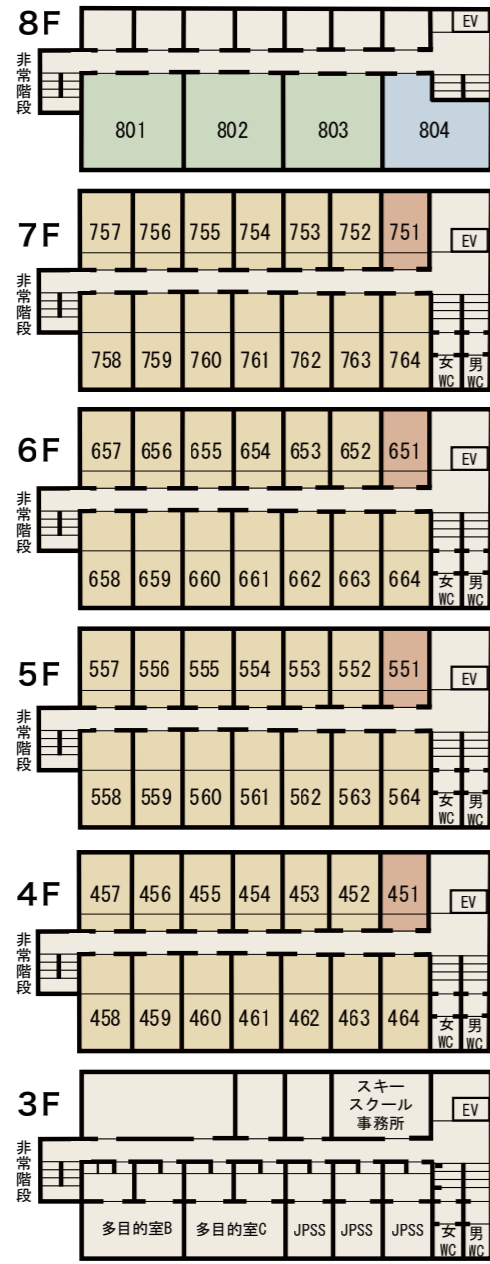


果物狩り体験



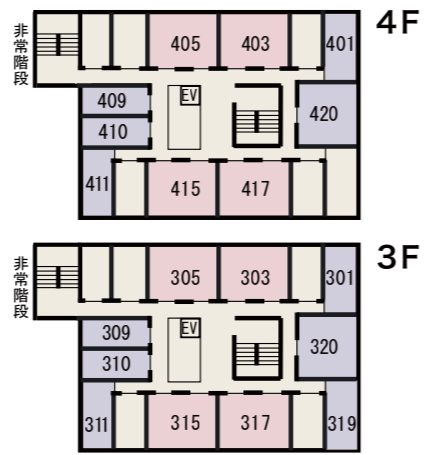
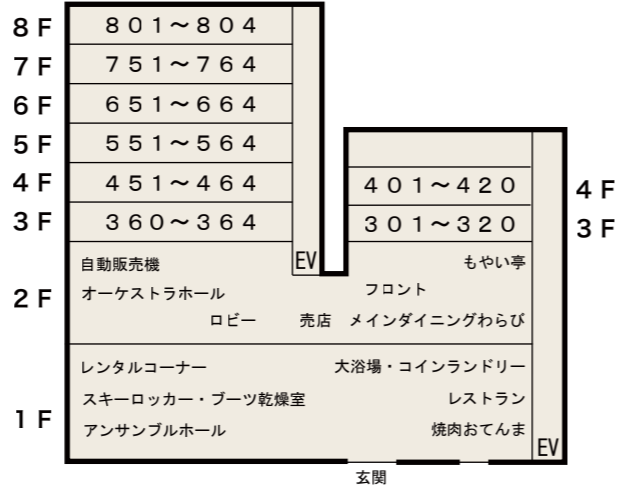
音楽合宿





らいちよう館

ホテル概略図



かもしか館

平面図



別館  
レストラン  
アルトピアーノ

客室タイプ

らいちよう館



和室



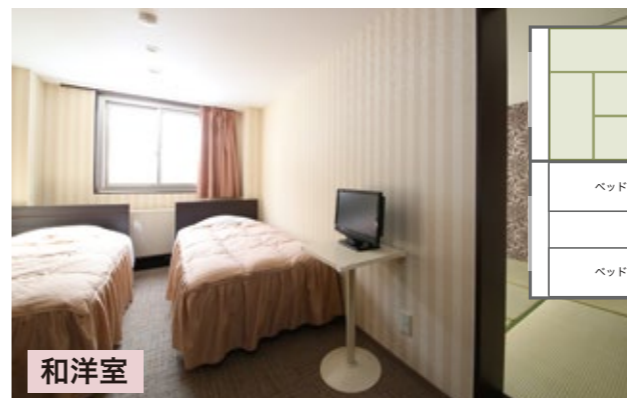
最上階特別室



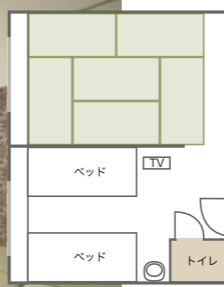
かもしか館



洋室



和洋室



室内設備：バス(一部) / 洗面所 / トイレ / 暖房 / テレビ / 電気ポット / 加湿器 / WIFI  
アメニティ：バスタオル / フェイスタオル / 歯ブラシ・歯磨き粉 / シャンプー / リンス  
ポディーソープ / 浴衣 / スリッパ

らいちよう館

No.	タイプ	広さ	B/バス T/トイレ	定員
451	和室	12畳	T	6
452	和室	14畳	T	7
453	和室	14畳	T	7
454	和室	14畳	T	7
455	和室	14畳	T	7
456	和室	14畳	T	7
457	和室	14畳	T	7
458	和室	14畳	BT	7
459	和室	14畳	BT	7
460	和室	14畳	BT	7
461	和室	14畳	BT	7
462	和室	14畳	BT	7
463	和室	14畳	BT	7
464	和室	14畳	BT	7

551	和室	12畳	T	6
552	和室	14畳	T	7
553	和室	14畳	T	7
554	和室	14畳	T	7
555	和室	14畳	T	7
556	和室	14畳	T	7
557	和室	14畳	T	7
558	和室	14畳	T	7
559	和室	14畳	T	7
560	和室	14畳	BT	7
561	和室	14畳	BT	7
562	和室	14畳	BT	7
563	和室	14畳	BT	7
564	和室	14畳	BT	7

651	和室	12畳	T	6
652	和室	14畳	T	7
653	和室	14畳	T	7
654	和室	14畳	T	7
655	和室	14畳	T	7
656	和室	14畳	T	7
657	和室	14畳	T	7
658	和室	14畳	BT	7
659	和室	14畳	BT	7
660	和室	14畳	BT	7
661	和室	14畳	BT	7
662	和室	14畳	BT	7
663	和室	14畳	BT	7
664	和室	14畳	BT	7

かもしか館

No.	タイプ	広さ	B/バス T/トイレ	定員
301	洋室	16㎡	T	2
303	和洋室	6畳+ツイン	T	4
305	和洋室	6畳+ツイン	T	4
309	洋室	16㎡	T	2
310	洋室	16㎡	T	2
311	洋室	16㎡	T	2
315	和洋室	6畳+ツイン	T	4
317	和洋室	6畳+ツイン	T	4
319	洋室	16㎡	T	2
320	洋室	20㎡	BT	2

751	和室	12畳	T	6
752	和室	14畳	T	7
753	和室	14畳	T	7
754	和室	14畳	T	7
755	和室	14畳	T	7
756	和室	14畳	T	7
757	和室	14畳	T	7
758	和室	14畳	BT	7
759	和室	14畳	BT	7
760	和室	14畳	BT	7
761	和室	14畳	BT	7
762	和室	14畳	BT	7
763	和室	14畳	BT	7
764	和室	14畳	BT	7

801	和洋室	和室10畳+ツイン	BT	7
802	和洋室	和室8畳+ツイン	BT	6
803	和洋室	和室8畳+ツイン	BT	6
804	洋室	ツイン	BT	2

計 54

計 409





### ロビーラウンジ

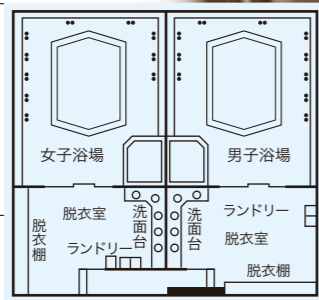
JBL サウンドが響くロビーは、世界の音楽人形や1998年長野オリンピック開催の記念ピンバッジなどのコレクションが並びます。本部やミーティング会場としてもご利用頂けます。

### 大浴場

ミネラル豊富な志賀高原天然水を利用。広々とした大浴場は男女各50名が同時入浴可能です。時間ごとの貸切も可能です。



カラン数 各12ヶ  
リンスインシャンプー  
ボディソープ  
ドライヤー  
コインランドリー



### スキーロッカー

ホテル1Fにあり、階段の昇り降りがなく安全です。ゲレンデまで徒歩1分の立地です。



### ワーケーションルーム

おひとり様からグループまで幅広くご利用できるよう、タイプ別に5ルーム完備しています。



### 売店

長野県限定品、志賀高原限定グッズ、北欧雑貨等取り揃えております。



### 飯盒炊飯スペース (5月~10月)

ホテル裏庭にあり、少人数様から350名様ほどまで体験できるスペースをご用意。屋外水道も50口をご用意しておりますので、ゆったりとお使いいただけます。



### コインランドリー

大浴場に完備。  
男子風呂 洗濯機1機 + 乾燥機1機  
女子風呂 洗濯機2機 + 乾燥機2機



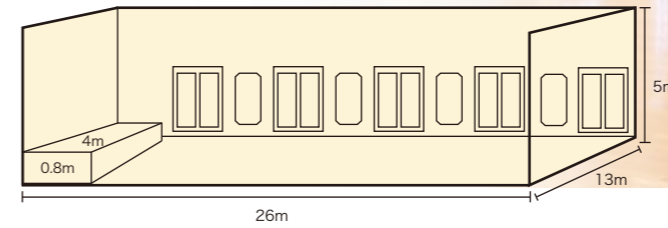
### 喫煙室

喫煙室以外は、全館禁煙です。

### オーケストラホール

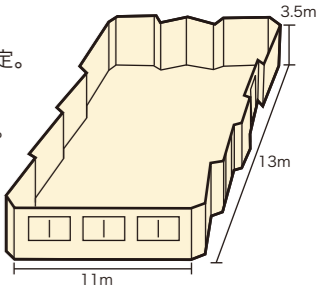
天井高5mと開放感溢れる多目的ホールは、音響効果を計算された音楽のための専用ホール。オーケストラ四管編成100人以上練習可能です。

収容人数：500名 (250帖)  
フロア：100坪 (250帖) 床下ゴム張り・全面桜材仕上げ  
ステージ：16坪 (32畳) 自動開閉式カーテン有  
設備・機器：音楽設備 (マイク / CD / MD / カセット / スピーカー)  
音響：CD / MD / カセット / iPhone 簡単に操作出来ます。  
照明：ミラーボール1基 / スポットライト4基  
防音：二重窓 / 二重遮光カーテン  
備品：等身大鏡 / イス500脚 / ホワイトボード2枚



### アンサンブルホール

80帖のアンサンブルホールは音の残響効果0.8秒定在波(音のこもり)が一定。20人~100人の演奏や小オーケストラ、室内楽、合唱、ミニコンサートなどに最適です。音楽演奏はもちろん会議・講習会・合宿・ゼミなどにもご利用できます。



### 分奏室 (会議室)

30~80名で利用できる「分奏室・会議室」が6タイプございます。

分奏室A・・・40名 (30帖)      分奏室D・・・30名 (18帖)  
分奏室B・・・40名 (32帖)      分奏室E・・・30名 (18帖)  
分奏室C・・・60名 (54帖)      分奏室F・・・80名 (60帖)



### 別館 アルトピアーノ

ゲレンデサイトにあるナポリピッツア&グルメバーガーのお店。全44席、200㎡。ビリヤード、ダーツ、WiFi完備。ワーケーションルームやパーティー会場、会議室等としてもご利用いただけます。

## 音楽合宿に最適な環境

専用音楽施設を、各大学や高校のオーケストラ・合唱団・吹奏楽部などのレッスンにご利用いただいております。澄んだ空気の中、高地トレーニングによる演奏会前の仕上げに最適です。

音楽備品	譜面台 80本	アップライトピアノ	ティンパニー 22	バスドラム
	指揮者用譜面台及び椅子	椅子 (500ヶ)	ティンパニー 25	キーボード
	グランドピアノ (オーケストラホール)	山台 22枚 (90×180)	ティンパニー 28	
	グランドピアノ (アンサンブルホール)	睡入れ (100ヶ)	ティンパニー 30	





### ビュッフェ

好評いただいている彩り豊かな高原バイキングをお楽しみください。食事のテーマは【健康・満腹】。健康を考え、安全で美味しいものをたくさん食べて満足していただきたい！地元の食材をバランスよく取り入れた、バラエティあふれるお料理が並びます。



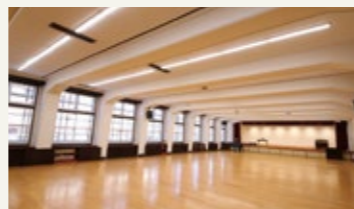
### セットメニュー

洋食メニューや鍋料理に定評のあるセットメニューもリピーターのお客様に好評です。盛り付けも色鮮やかでボリューム感のあるメニューを提供いたします。



#### メインダイニング「わらび」

ブラウンを基調とした、明るく清潔感のあるメインダイニング。定員：320席



#### オーケストラホール

高さ5m・250畳の広いホール。定員：400席



#### 食事処「もやい亭」

和風のお食事会場。先生方や個別のお食事に。定員：40席

## 食物アレルギー対応

ホテルジャパン志賀では、食物アレルギーをお持ちのお客様がお食事をお楽しみいただけるよう、事前にアレルギーの食材内容をお伺いし、お料理を提供しております。

#### ビュッフェ

料理ごとに原材料の提示をさせていただきます。  
※消費者庁より指定されたアレルギー物質 28 品目を表示いたします。

#### セットメニュー

該当料理のみ別メニューにて対応いたします。  
該当の方の席には、アレルギー対応の内容等を掲示させていただきます。

ご出発の1か月前までに、アレルギー情報をお送りください。  
※普段ご利用の調査票がある場合は、そちらをお送りください。

### 食物アレルギー事前確認書

■ 修学旅行中の食事提供でアレルギー対応を希望される方への確認表です。ご家庭で除去されている食材、アレルギー症状が出る食材等をご記入ください。なお、近き違いについては対応致しかねます。内容によりご相談させて頂く場合もございますので予めご了承ください。

生徒氏名	フリガナ:	学年・組	年 組	性別	男・女
------	-------	------	-----	----	-----

■ 食物アレルギーは無い、または自己判断が可能でメニュー変更が不要な場合は下記の「いいえ」をご選択ください。

アレルギー対応食を希望されますか？	はい	いいえ
-------------------	----	-----

■ 「はい」を選択頂いた方は下記の記入をお願い致します。  
※可能な限り対応致しますが、ご希望に添えない場合もございます。

【特定原材料7品目】 <該当する項目の□に✓印をつけてください。>

<b>卵（鶏卵・食鳥類の卵）</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 生・そのものすべて不可。完全除去 <input type="checkbox"/> 加熱されていれば可 <input type="checkbox"/> つなぎ等、少量の場合は可 備考（ ）	※ ご家庭での除去対応方法や、成分が入っているがご家庭では食べている特定の食品メーカー等がありましたら、参考までに備考欄や余白部分にご記入ください。
<b>乳・乳製品</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 乳糖含めそのものすべてが不可。完全除去 <input type="checkbox"/> バター・チーズ・ヨーグルト等加工食品は可 <input type="checkbox"/> つなぎ等、少量の場合は可 備考（ ）	<b>小麦（ライ麦・大麦は含まず）</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 成分含め・そのものすべてが不可。完全除去 <input type="checkbox"/> つなぎ等、少量の場合は可 備考（ ）
<b>落花生（ピーナッツ）</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ナッツ類すべてが不可。完全除去 <input type="checkbox"/> ナッツオイル・ナッツバター等の加工品は可 <input type="checkbox"/> つなぎ等、少量の場合は可 備考（ ）	<b>そば</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 成分含め・そのものすべてが不可。完全除去 <input type="checkbox"/> そばと同じ湯で茹でた食材も不可 <input type="checkbox"/> つなぎ等、少量の場合は可 備考（ ）
<b>かに</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 生・そのものすべて不可。完全除去 <input type="checkbox"/> 加熱してあれば可 <input type="checkbox"/> エキス・スープ（ソース・だしの一部）は可 備考（ ）	<b>えび</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 生・そのものすべて不可。完全除去 <input type="checkbox"/> 加熱してあれば可 <input type="checkbox"/> エキス・スープ（ソース・だしの一部）は可 備考（ ）

■ 特定原材料7品目以外のアレルギー物質は、下記の該当食材の欄に食材名をご記入頂き、□に✓印をしてください。

該当食材	生・そのもの不可 完全除去	加熱・加工 されていれば可	つなぎ等 少量なら可	備考
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

■ アレルギー食材を摂取してしまった場合の症状と対応方法・所持している薬があればご記入ください。

症状・対応方法	所持している薬
---------	---------

記入者氏名 (保護者)	フリガナ:	連絡先 電話番号
----------------	-------	-------------

アレルギー調査票 (例)

#### 留意事項

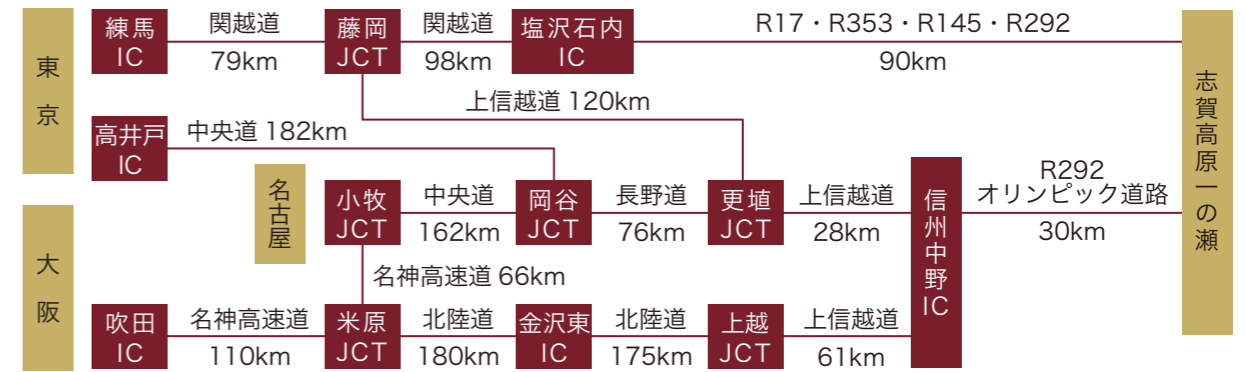
- ・使用食材については、製造元からの情報をもとに確認をしています。
- ・他のメニューと同一の厨房で調理しているため、加工または調理の過程において、アレルギー物質が微量に混入する可能性がありますので、完全なアレルギー対応メニューではございません。
- ・アレルギーで不安な方は、直接保護者の方とホテル担当者がお話をさせていただくことも可能です。





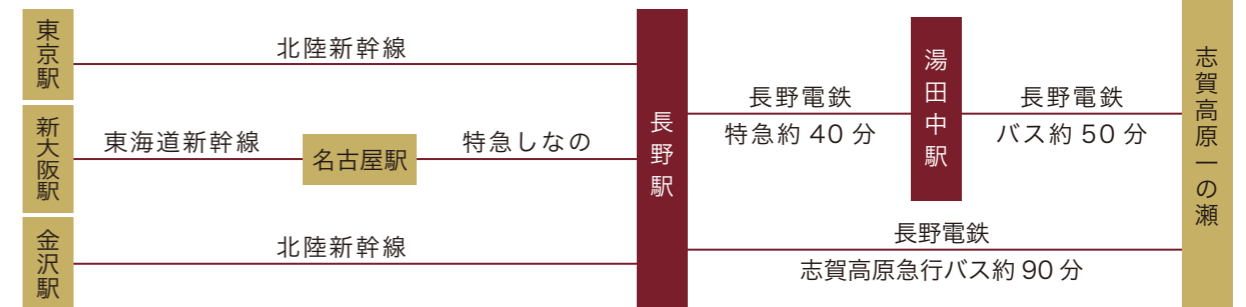
アクセス

お車でお越しの方



冬期は、スタッドレスタイヤまたはタイヤチェーンをご使用ください

電車でお越しの方



主要連絡先

北信保健所	0269-62-3105	〒389-2255 飯山市大字静間字町尻 1340-1
中野警察署	0269-26-0110	〒383-0022 中野市中央 3-5-7
山ノ内町警部交番	0269-34-2006	〒381-0401 山ノ内町湯田中
志賀高原警察官駐在所	0269-34-2109	〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池
北信総合病院	0269-22-2151	〒383-0021 中野市西 1-5-63
一の瀬診療所 (冬季のみ)	0269-34-2065	〒381-0401 山ノ内町志賀高原一の瀬
城下クリニック	0269-33-2041	〒381-0401 山ノ内町湯田中
志賀高原観光協会	0269-34-2404	〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池
一の瀬旅館組合	0269-34-3020	〒381-0401 山ノ内町志賀高原一の瀬
山ノ内町役場・観光商工課	0269-33-1107	〒381-0401 山ノ内町湯田中 3352-1
志賀高原索道協会	0269-34-2588	〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池
志賀高原自然保護センター	0269-34-2133	〒381-0401 山ノ内町志賀高原蓮池

ユネスコエコパークとしての使命と願い

志賀高原はユネスコエコパークに認定されており、自然環境保全の促進に積極的に取り組んでおります。当館では、限りある資源を大切に考え、節電・節水等のエコ活動を実施しています。お客様にはご不便をおかけするかもしれませんが、志賀高原がいつまでも私館に四季折々の美しい景色と楽しみが提供できるようご協力とご理解をお願い申し上げます。

