

戸狩温泉

概要

関田山脈の中間地点に位置する温泉街。セクション3～5を歩く際の基点となる。スルーハイカーも、ここで一度宿泊して骨休めするとよいだろう。

エリアは大きく「戸狩温泉スキー場周辺」と「JR戸狩野沢温泉駅周辺」に分けられる。それぞれのエリアで補給が可能。民宿・ペンションは戸狩スキー場周辺に点在する。信越トレイルのトレッキングの発着点となるとん平（とんだいら）は戸狩スキー場内（星降るキャンプ場）にある。

電車

【JR飯山線】 戸狩野沢温泉駅
西は飯山駅から。東は十日町駅から森宮野原駅経由で。

バス

【長電バス】 飯山営業所 0269-62-4131
戸狩方面は「温井線」「小塚線」。飯山駅から運行。
戸狩スキー場周辺はバス停「戸狩温泉スキー場」、戸狩野沢温泉駅はバス停「戸狩野沢温泉」の利用が便利。
<https://www.nagadenbus.co.jp/>

タクシー

【長野交通】0269-62-2013

【飯山観光ハイヤー】0269-63-3232

【戸狩ハイヤー】0269-65-2129

補給

- 戸狩温泉スキー場周辺
 - 【仲屋商店】0269-65-2029 不定休 8:30～19:30
小規模のスーパーマーケット。生活用品・食料品の補給が可能。戸狩名産品「とがりんとう」なども販売。
- JR戸狩野沢温泉駅周辺
 - 【酒田屋】0269-65-2016
小規模のスーパーマーケット。食料品の補給が可能。
 - 【北嶋屋商店】0269-65-2022 水曜定休 9:00～20:00
「酒めっちゃ安」の看板が目印の酒屋。
 - 【角口酒造店】0269-65-2006 無休 9:00～18:00
明治2年創業の酒蔵。「北光正宗」の銘柄で有名。直営店舗併設。
 - 【佐藤金物店】0269-65-2054
金物、工具、建築資材など。
 - 【足立商店】0269-65-2030 日曜定休 8:30～18:00（土曜は8:30～13:00）
薬と酒の販売。

飲食店

- 戸狩温泉スキー場周辺
 - 【やきとりはしば】0269-65-2666 不定休
戸狩スキー場入口のすぐ近くにある。焼き鳥の他メニューが豊富。
 - 【Cafe Penticton】0269-65-4611 不定休 11:30～22:00（平日は14:30～17:30クローズ）
オリジナルカレーに卵ととろけるチーズをのせてオープンで焼いた「焼きカレー」が名物。
<https://www.penti.jp/>
 - 【ambis】050-1492-2910 不定休 ランチ11:30～15:00 バー19:00～0:00
戸狩スキー場入口にあるカフェ&バー。音楽イベントなどの企画もあり。 <https://www.togari-ambis.com/> <http://ambis.naganoblog.jp/>
 - 【クアタイ】080-4944-4333 木曜定休 11:30～14:30、18:00～21:00
本格タイ料理屋。 <https://kuatai.wixsite.com/home>
- JR戸狩野沢温泉駅周辺
 - 【飲み食い処まんま】0269-65-4181 火曜定休 11:30～14:00、17:30～20:30
ラーメン、うどん、丼もの、定食、カレーと、メニューが豊富。
 - 【みつわや】0269-65-2027 不定休 10:00～20:00
カフェ、定食。通常メニューのほか、季節の食材を使用したメニューもあり。
<http://mitsuwaya.x0.com/index.php>
 - 【魚とし】0269-65-2038
カラオケがある居酒屋スナック。戸狩野沢温泉駅からすぐ近く。
 - 【焼肉喜楽】0269-65-2053 17:00～20:30
ジンギスカン。

宿泊施設

【戸狩温泉星降るキャンプ場】
戸狩温泉スキー場が運営しているキャンプ場。
<https://togari.jp/summer/camp/>

※戸狩温泉の宿泊施設は、ぜひ信越トレイル加盟宿をご利用ください。

観光案内所

【戸狩観光協会】0269-65-3161 土日定休 8:00～17:00
戸狩温泉スキー場・星降るレストラン内にある。戸狩エリアのことならまずはここにお問い合わせを。
<http://www.togarionsen.jp/>

ランドリー

なし。

入浴

【戸狩温泉暁の湯】0269-65-2648 無休 14:00～19:30 (※入場19:00まで) 料金：大人650円、子供400円
戸狩スキー場から徒歩1分にある共同浴場。露天風呂もあり。

燃料

- ガソリンスタンド 【戸狩興産】0269-65-2040 日曜休 17:30～19:00
- ガスカートリッジ なし
- 燃料用アルコール なし

病院

【北信州診療所】0269-65-1200 日曜休 9:00～17:00

Wi-Fi

なし