涼を求めて、夏のおでかけ

ブールや海水浴もいいけれど、今年の夏は山で過ごしてみませんか。ここでは、モナミおすすめ夏のおでかけスポットをセレクト。高原の清々しい風に吹かれながら、歴史・芸術・自然を家族で感じてみよう。

自然の美しさを満喫

❶戸隠神社 奥社

県の天然記念物にも指定されている樹齢約400年の杉並木が歴史の深さを感じさせてくれる。参道をのんびり散策するなら、中間地点の随神門までがおすすめ。そして体力には自信があるという家族は、奥社まで足を伸ばしてみて。

☎026-254-2001 P100台（有料・奥社参道入口付近）
※参道入口からほぼ中間地点の随神門までは緩やかな上り坂（約15分）。随神門から奥社までは勾配がきつい（約25分）

❷戸隠民俗館

「戸隠流忍法資料館」「忍者からくり屋敷」の3館で構成され、なかでも子どもたちに人気なのが「忍者からくり屋敷」。スリル満点のからくりが隠されているゲーム感覚のお屋敷。家族で知恵を出し合って無事にゴールまで辿り着けるかな。コツは日常の習慣を捨てること!? 敷地内には吊り橋やアスレチック、手裏剣道場（150円）もあるよ。

住長野市戸隠3688-12 ☎026-254-2395 期～11月中旬 営9時～17時 休無休 料一般500円・子ども350円（3館共通） P100台（有料・奥社参道入口付近）

手裏剣道場で、コンプリートすると「うちわ」がもらえるよ。

❸戸隠森林植物園

園内には遊歩道が整備され、一部バリアフリーになっているからベビーカーもOK。中央広場にある「みどりが池」周辺のコースなら15分程度。鳥のさえずりや可憐な花々を見ながらゆっくり園内を散策するもよし、園内を抜け奥社まで行ってみるもよし、子どもの年齢と大人の体力に合わせてコース設定をしてみるのも楽しい。
また「八十二 森のまなびや」では、戸隠の自然を気軽に学べる体感ジオラマや、小動物のはく製などが展示されている。

住長野市戸隠3510-35 ☎026-254-2200 期～11月30日㊐ 休八十二森のまなびやのみ月曜（祝日の場合は翌日） 料無料 P60台（無料） ※ペットを連れての入園は不可

園内では、クリンソウやシキンカラマツなどの高山植物、模様が鮮やかなアサギマダラを見ることができる。

夏のスキー場で遊ぶ

❶冒険の森 ❷カモシカの散歩道

ブナ林の木陰は、暑い日でもとっても涼しく過ごしやすい。ツリーハウスや森のブランコ、アスレチックなどの遊具が点在し、散策しながら遊べるのが魅力。「カモシカの散歩道」では、五感をフル活用してお散歩を楽しんでみて!

あそび王国 Hakuba47

今年も「あそび王国 Hakuba47」が期間限定でオープン。「ベースエリア」「アルパインエリア」とふたつのエリアで存分に夏の遊びを満喫できるのが魅力。ゴンドラ乗って山頂へ行けば、真夏とは思えないほど心地よい風が感じられるはず。ベースエリアには授乳室も完備。「あそび王国 47」を満喫するなら、各種アクティビティにゴンドラ券がついた「1DAY パスポート」が断然お得!

住北安曇郡白馬村神城24196-47 ☎0261-75-3533 期7月12日㊎～8月31日㊐ 営9時～16時 料ゴンドラ往復:中学生以上1600円・子ども（3歳～小学生）800円・ペット600円、ペアリフト1回:中学生以上400円・子ども（3歳～小学生）250円※3歳未満無料 P1000台（無料） アクセス:長野道安曇野ICおよび上信越道長野ICから約60分 http://www.hakuba47.co.jp

❸遊び王国「キャロル」

ゴンドラ山頂駅2階にあり、エアートランポリンやボールプールなどの室内遊びがいっぱい。雨天時や小さな子どもの遊び場としてはもってこい。そして男の子には「世界の昆虫展」もおすすめ。珍しい世界のカブトムシが大集合!1階には「お化け屋敷」もあり、涼しささらに倍増!?

遊び王国「キャロル」料500円
世界の昆虫展 料300円

47 RUNBIKE CUP

期7月13日㊏・8月10日㊏
足で地面を蹴って進むランニングバイクの大会。各部門優勝者には豪華賞品プレゼント（参加賞あり）。日頃の練習の成果を大会で発揮してみては?詳細はHPにて。

家族deサバイバル体験（要予約）

期7月12日㊎～8月26日㊐
料大人1万2300円～・3歳～小学生1万円 ※2歳以下無料（テント1泊+3食+サバイバル体験+フリーパスポート付き）
自然と触れ合えるプログラムがいっぱいつまった「家族deサバイバル体験」。キャンプ初心者でも気軽に参加できるよう、ガイドのお兄さんたちがしっかりサポート。

テントの設営から火おこし、野菜の収穫などさまざまな体験ができる。

❹ソリゲレンデ

夏でもソリ遊びできるのは、スキー場ならでは。ソリも常設されているから気軽に遊べるのが嬉しい。小さな子はママ・パパと一緒に滑ろう。

❺47 スキルアップパーク

子どもたちに人気のストライダーやホットウォークなどのランニングバイク、MTB初級者でも安全に楽しく走れる「47スキルアップパーク」。初心者でも楽しめるコブやテーブルが常設されている。レンタルあり。

スキルアップパーク使用料 料MTB:2時間500円（2500円）、ランニングバイク:30分500円（1000円）※（ ）内はレンタル付き 営9時～17時

❻キッズランド

ふわふわ遊具やおもしろ自転車、キッズプールにクライミングウォール、そしてベースエリアを巡るミニSLなど、子どもたちにとって魅力的なアイテムがいっぱい。

キッズランド 料500円（ミニSL1回乗車券付き800円）、ミニSL&ミニ新幹線料1回1人500円
時9時30分～12時・13時～15時30分

❼遊水公園＆川遊び

ベースエリア前を流れる早川遊水公園。水遊びはもちろん、シャワーウォーキングに魚のつかみ捕りが楽しめる。思いっきり楽しむなら、サンダルや水着、タオル、帽子なども忘れずに。

魚のつかみ捕り体験 料1200円（魚1匹・焼き代込み 時11時～・14時～（1日2回開催）