

세계적의 자연을 체험



토가쿠시 신사의 참배로

고원에서 기분전환을 하고 싶다



이이즈나(飯綱)

이이즈나 고원은 나가노시의 북쪽에 솟아 있는 이이즈나야마(飯綱山: 1,917m) 중턱에 펼쳐져 있어 일년내내 가까이에서 즐길 수 있는 스포츠의 낙원입니다. 테니스와 골프, 승마, 캠프, 겨울의 스키까지 대자연의 만끽하면서 마음껏 스포츠를 즐길 수 있어 많은 관광객이 찾는 휴양지 지역입니다.

스키를 즐기고 싶다.

초심자부터 중상급자까지 모두가 즐길 수 있는 나가노시의 스키장

| | | |
|--|--|--|
| <p>토가쿠시(戸隠) 스키장 E-2</p> <p>토가쿠시의 눈이 선 산들이 바라다보이는 멋진 전망과 전체 길이 3,000m의 슬로프가 매력. 스키장 주변에서는 크로스컨트리나 스노슈즈도 즐길 수가 있습니다. (이용기간: 12월 중순~4월 상순)</p> | <p>히지리야마(峯山) 파노라마 스키장 C-11</p> <p>히지리야마의 중턱에 있어 북알프스의 봉우리들을 한눈에 바라볼 수 있습니다. 초심자와 가족 방문객에게 있어 최적의 스키장입니다. (이용기간: 12월 중순~3월 하순)</p> | <p>이이즈나고원(飯綱高原) 스키장 F-4</p> <p>1998년 나가노 동계 올림픽의 프리스타일 스키 경기장. 초심자나 가족 방문객에게 스키 선수급의 스케이퍼까지 만족할 수 있는 다양한 슬로프가 큰 매력입니다. (이용기간: 12월~3월)</p> |
|--|--|--|



카가미이케(鏡池) D-2

토가쿠시(戸隠)
토가쿠시의 자연과 신비한 산악의 모습을 호수면에 고요히 비추고 있는 카가미이케(鏡池). 봄의 신록과 청명한 바람이 이는 여름은 물론, 라는 듯한 단풍이 장관을 이루는 가을은 감탄이 나올 정도로 아름답습니다. 주변에는 산책로가 정비되어 있어 레펠이나 시간대에 맞추어 하이킹을 즐길 수도 있습니다.



키나사(鬼無里)
81만 송이의 미즈바쇼는 키나사의 봄을 상징합니다. 청순하고도 가련한 꽃말이 슬픈 한가득 탐스럽게 피어납니다. (개화기 4월 하순~) 가을은 오키스소바나게쿠의 단풍이 게쿠 양기슭의 절벽에서 떨어지는 폭포와 어울려 병풍의 그림과 같은 절경을 이룹니다.



캠핑장
풍부한 자연에 둘러싸인 캠핑장은 오토캠핑시설, 코치 등 갖추고 있으며 토가쿠시와 키나사, 이이즈나에서는 삼림욕이나 버드워칭도 즐길 수 있습니다.



사과 수확
과일의 향기가 감도는 농원에서 새빨갳게 익은 사과를 일마는지 먹을 수 있는 사과 수확 체험. 8월 중순부터 즐길 수 있습니다.



현 지정 무형민속문화재 아시노시리도소진(寅ノ爪道祖神) E-11
옛부터 오오카(大瀧) 지역에 전해오는 전통행사. 도소진은 알프스를 바라보는 길목에서 지역 주민들의 무병과 부세, 그리고 불행인들의 안전을 지켜주고 있습니다.



웬 웨이브(M-wave) H-6
1998년 나가노 동계 올림픽의 스케이트 경기장으로 10월부터 3월까지 스케이트 rink을 일반에 개방하고 있습니다. 세계적으로도 굴지의 400m 표준 너블트랙을 보유하고 있습니다. [유료] 견학시간 10:00~16:00 / 화요일(공휴일인 경우는 그 다음날). 공휴일의 다음날 휴무.



토모마츠리(灯明まつり) G-6
나가노의 동계 올림픽 개최를 기념하여 시작된 나가노의 토모마츠리. 오몬의 다섯 색을 이용한 빛으로 겐코지를 비추게 됩니다.

스포츠-온천-맛의 문화-선물

골프를 즐기고 싶다.

맑은 공기 속에서의 플레이는 여러분의 추억이 깊이 남을 것입니다.

- 나가노 컨트리클럽 E-4**
버드 라인에 면해 있는 해발 1,120m의 상쾌한 리프트 코스. 이이즈나(飯綱), 토가쿠시(戸隠), 타카츠마(高妻) 등 산의 이름을 붙인 3개 코스, 27개 홀은 넓고 평안하게 조성되어 있습니다. 시내에서 자동차로 30분. 캐디 동반 또는 셀프 / 보행 또는 승용카트
- 카와나카지마(川中島) 컨트리클럽 D-8**
각 홀의변화가 풍부하여 코스 각지에서 니혼알프스(日本アルプス)와 시가고원(志賀高原)의 산록, 치쿠마강(千曲川)의 정취를 바라다볼 수 있는 멋진 경관이 일품입니다. 시내에서 자동차로 35분. 캐디 동반 또는 셀프 / 보행 또는 승용카트
- 나가노케이큐(長野京急) 컨트리클럽 F-3**
홀과 숲 사이가 가능한 한 자연림을 그대로 남기고 있으며 페이웨이는 나무들로 완전히 분리되어 있어 골퍼에게 평안함을 느끼게 해주는 구조가 특징입니다. 시내에서 자동차로 30분. 캐디 동반 또는 셀프 / 승용카트
- 시노노이(篠ノ井) 골프파크 워고 D-9**
누구나 이용할 수 있도록 개방된 비회원용 셀프라운딩 코스. 저렴한 요금은 물론, 내비게이션을 탑재한 승용카트로 손쉽게 이용할 수 있습니다. 시내에서 자동차로 45분.
- 미나미나가노(南長野) 골프클럽 C-9**
해발 1,000m 지점에 위치한 클럽하우스와 뛰어난 경관, 자작나무 등 고원의 정취가 넘치는 코스가 특징입니다. 시내에서 자동차로 25분. 캐디 동반 또는 셀프 / 보행

느긋하게 온천을 즐기고 싶다.

- 미츠시로(松代) 온천 G-8**
여행과 일의 피로를 풀어주는 온천. 나가노시에는 가볍게 들을 수 있는 온천이 많이 있습니다. चा이나 노천온천으로부터 자연의 풍경이 나 웅대한 산들을 한눈에 내려다보며 몸과 마음의 피로를 풀어보시기 바랍니다.
- 스소비나코(蓼花峽) 온천 G-6**
여행과 일의 피로를 풀어주는 온천. 나가노시에는 가볍게 들을 수 있는 온천이 많이 있습니다. चा이나 노천온천으로부터 자연의 풍경이 나 웅대한 산들을 한눈에 내려다보며 몸과 마음의 피로를 풀어보시기 바랍니다.
- 스소비나코 온천 - 미츠시로 온천 - 후시나(保科) 온천 - 나카메(中山) 온천 - 오키스소바나(奥津波) 온천 - 모요 온천 - 오오오(大岡) 온천 - 오오무로(大室) 온천 - 토가쿠시카미즈메(戸隠神倉下) 온천**



토요노(豊野) 온천-링고노유(りんごの湯) I-4

나가노의 선물과 맛의 문화

맑은 물과 푸르른 자연, 나가노의 풍토가 만들어 낸 맛의 문화와 공예품들을 여행의 추억과 함께 즐겨 보십시오.



신슈 소바(信州そば: 메밀국수)
계수가 많은 사면이 많고 여름에도 아열대기가 일대를 둘러싸는 고원의 환경과 자연이 풍미가 뛰어난 신슈(信州: 나가노 지방의 옛 명칭) 소바를 만들어 냈다. 그 가운데서도 토가쿠시(戸隠)와 키나사(鬼無里)는 대표적인 메밀 산지로 가을에는 소바축제가 열리고 있습니다.



시치미토가라시(七味唐辛子)
고춧가루를 비롯한 7가지 향신료를 곁들여 만드는 시치미토는 겐코지 참깨에 넣어 매운맛을 낼 수 없는 명물. 일본 3대 시치미토가라시 가운데 하나로 나가노만의 독특한 맛을 자랑합니다.



데나무 세공품
에도시대부터의 전통적인 공예품으로 토가쿠시의 산 속에서 자생하는 데나가라다(根掛がら)를 사용하여 만듭니다. 본래는 실용품이나 최근에는 예술품으로서도 높은 평가를 받고 있습니다.



신슈 링장(信州味噌)
풍성한 자연 속에서 숙성되어 짭짤한 맛과 특유의 빛깔을 자랑합니다. 최근에는 전통용의 외에도 인스턴트 링장에 사용하는 등 손쉽게 링장의 맛을 즐길 수 있습니다.



복숭아
단맛과 산미의 균형이 뛰어난 키와나카지마(川中島)의 복도(白桃)는 일본 전국에서도 최고의 품질을 자랑합니다.

나가노의 특산물

맑고 풍부한 물과 물결 좋은 쌀, 깨끗한 공기와 풍토 등 양질의 조건을 두루 갖춘 나가노의 특산물 꼭 한 번 맛보시기 바랍니다.

나가노 관광 컨벤션 뷰로
http://www.nagano-cvb.or.jp



長野市

ながのし

아름다운 산들에 둘러싸인 도시.
상쾌한 자연과 여유가 넘치는 도시.
역사의 향기와 문화의 정취가 감도는 도시.

나가노시에 오신 것을 환영합니다.

나가노시는 남북으로 긴 일본열도의 거의 중앙에 위치하고 있으며 나가노현의 행정소재지로 아주 먼 고대부터 풍부한 문화의 역사가 이어져 겐코지의 문전시가(門前都市)로서 발전했습니다. 또 근대 이후에는 상공업과 관광의 중심지로서 그 발전을 계속해 왔으며 1998년에는 동계 올림픽 대회 개최도시로서 전 세계의 관광객들을 맞이했습니다.

또 시내에는 많은 미술관과 박물관 등이 있어 풍부한 전통과 문화로 채색된 '일본의 고향' 나가노에서 많은 즐거움을 발견하시기 바랍니다.



겐코지 본당 (善光寺本堂: 국보) G-5
지금으로부터 1400년 전 창설되었다고 전해지는 겐코지. 현재의 본당은 약 300년 전 건립된 건물로 1953년 국보로 지정되었습니다. 국보 가운데서도 유수의 대형 건축물인 본당은 일본을 대표하는 명사찰에 걸맞은 위용을 과시하고 있습니다.

겐코지 오모테산도 산책



파티오 다이묘 쿠리니와 (ばていお大門 蔵薬廬) G-5
겐코지 오모테산도에 탄생한 대형상업시설 파티오 다이묘. 역사가 있는 휴식공간을 그대로 활용한 음식점이나 기념품점, 인터리어숍 등 20개 점포점이 즐비하여 식사와 쇼핑을 즐길 수 있습니다. 이탈리아어로 '실내 정원'을 의미하는 파티오라는 이름처럼 정원과 골목길을 들며 작은 여행의 기쁨을 맛볼 수 있는 거리입니다.



니오몽 (仁王門)
문의 양쪽에 인왕상이 서 있습니다.



오우초우다이 (お燗雑煮: 염주발기)
참깨로 만든 겐코지의 주지로부터 공덕을 받고자 하는 많은 신자들이 늘어서 있습니다.



오카이담메구리 (お戒壇めぐり: 불전지하순례)
본당에서는 마루 밑 지하의 절경한 복도에서 저물의를 만지면 국력에 갈 수 있다고 전해지는 전설의 '오카이담메구리'를 체험할 수 있습니다.



순환버스 구루링호 (ぐるりん号)
코스의 어느 정류장에서 타고 내리도 동일요금입니다. 나가노 시내를 둘러보기에 편리한 교통수단입니다.
요금: 어른 100엔, 어린이 50엔



나카미세도오리 (仲見世通り)
니오몽으로부터 본당으로 향하는 돌길의 양쪽에 늘어진 가게들. 참배자들로 하루종일 붐비고 있습니다.



사나다가문의 광대한 성곽마을, 마츠시로 산책

역사의 여운을 깊이 남겨주는 거리.



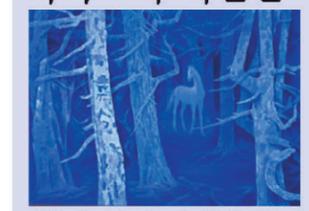
마츠시로 텐바 (L-1)
사나다가문의 가보인 무기, 살림살이 등을 소장. 다이묘(大名)의 가문에 남겨진 우아한 문화유산 가운데 시기에 맞추어 정비된 테마에 의해 소장품을 전시하고 있습니다.
요금: 대인 300엔, 초중학생 200엔
견학시간: 9:00~17:00



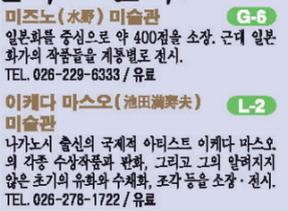
사나다 박물관 (L-2)
사나다 가문의 가보인 무기, 살림살이 등을 소장. 다이묘(大名)의 가문에 남겨진 우아한 문화유산 가운데 시기에 맞추어 정비된 테마에 의해 소장품을 전시하고 있습니다.
요금: 대인 300엔, 초중학생 200엔
견학시간: 9:00~17:00

문무학교 (文武学校) L-2
마츠시로항(松代藩)이 설치한 공부병들의 학교로 1855년 개교. 건물은 1853년에 세워진 것으로 마츠시로 초등학교의 보사로 쓰였던 적도 있습니다.
요금: 대인 200엔, 초중학생 80엔 (초중학생은 토요일 무료)
견학시간: 9:00~17:00

나가노의 예술을 만나고 싶다.



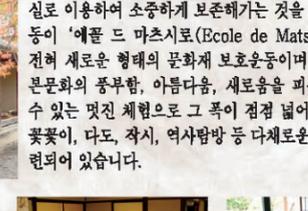
미즈노 미술관 (G-6)
일본화를 중심으로 약 400점을 소장. 근대 일본 화가의 작품들을 계층별로 전시.
TEL. 026-229-6333 / 유료



이케다 마사오 미술관 (L-2)
나가노시 출신의 국제적 아티스트 이케다 마사오의 각종 수상작품과 판화, 그리고 그의 알려지지 않은 초기의 유화와 수채화, 조각 등을 소장. 전시.
TEL. 026-278-1722 / 유료

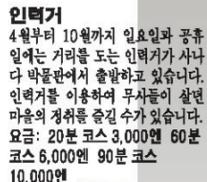


키타노 미술관 (H-7)
유화를 중심으로 요코야마 타이칸(横山大観), 이토 신이치(伊藤新十郎), 우메하라 유자부로(梅原祐三郎), 르노와르, 피카소 등 국내외의 귀중한 작품들이 다수 전시되고 있습니다.
TEL. 026-282-3450 / 유료



히가시야마 카이이 미술관 (G-5)
활동작가의 작품과 아름다운 신수의 풍경화를 전시하는 사나다 미술관과 히가시야마 화페의 작품들을 전시하고 있는 히가시야마 카이이관.
TEL. 026-232-0052 / 유료

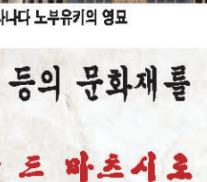
역사 산책



인력거
4월부터 10월까지 일요일과 공휴일에는 거리를 도는 인력거가 사나다 박물관에서 출발하고 있습니다. 인력거를 이용하여 무사들이 살던 마을의 정취를 즐길 수가 있습니다.
요금: 20분 코스 3,000엔 60분 코스 6,000엔 90분 코스 10,000엔



구 오키타가 (旧横田家) 주택 (L-3)
새로 지붕을 이은 정취 어린 구 오키타가 저택은 주지의 몸제와 태문, 은기용 건물, 그리고 2개의 회벽 광으로 구성되어 있으며, 에도시대(17~19세기) 무사의 주거를 지금에 전해 주는 국가의 중요문화재입니다.
요금: 대인 200엔, 초중학생 100엔 (초중학생은 토요일 무료)
견학시간: 9:00~17:00



사나다 노부유키 (真田信之) 영묘 (N-2)
사나다가의 보리사찰인 초코쿠지에는 역대 번주들의 묘 외에 초대 번주인 노부유키의 영묘가 있으며 중요문화재로 지정되어 있습니다.
영묘 견학요금: 어른 300엔, 초중학생 200엔
견학시간: 9:00~18:00
매주 수요일, 연말연시는 휴무

마츠시로 무가가옥, 문무학교 등의 문화재를 적극적으로 활용합니다.



마츠시로에 남아있는 여러 문화재들을 수리해가면서 교실로 이용하여 소중하게 보존해가는 것을 목적으로 한 운동이 '에콜 드 마츠시로(Ecole de Matsushiro)'. 이는 전혀 새로운 형태의 문화재 보존운동이며 잊혀져가는 일본 문화의 종부함, 아름다움, 새로움을 피부로 직접 느낄 수 있는 멋진 체험으로 그 폭이 점점 넓어지고 있습니다. 꽃꽂이, 다도, 작시, 역사탐방 등 다채로운 문화활동이 마련되어 있습니다.

