

長野市

歴史の宝庫、信州

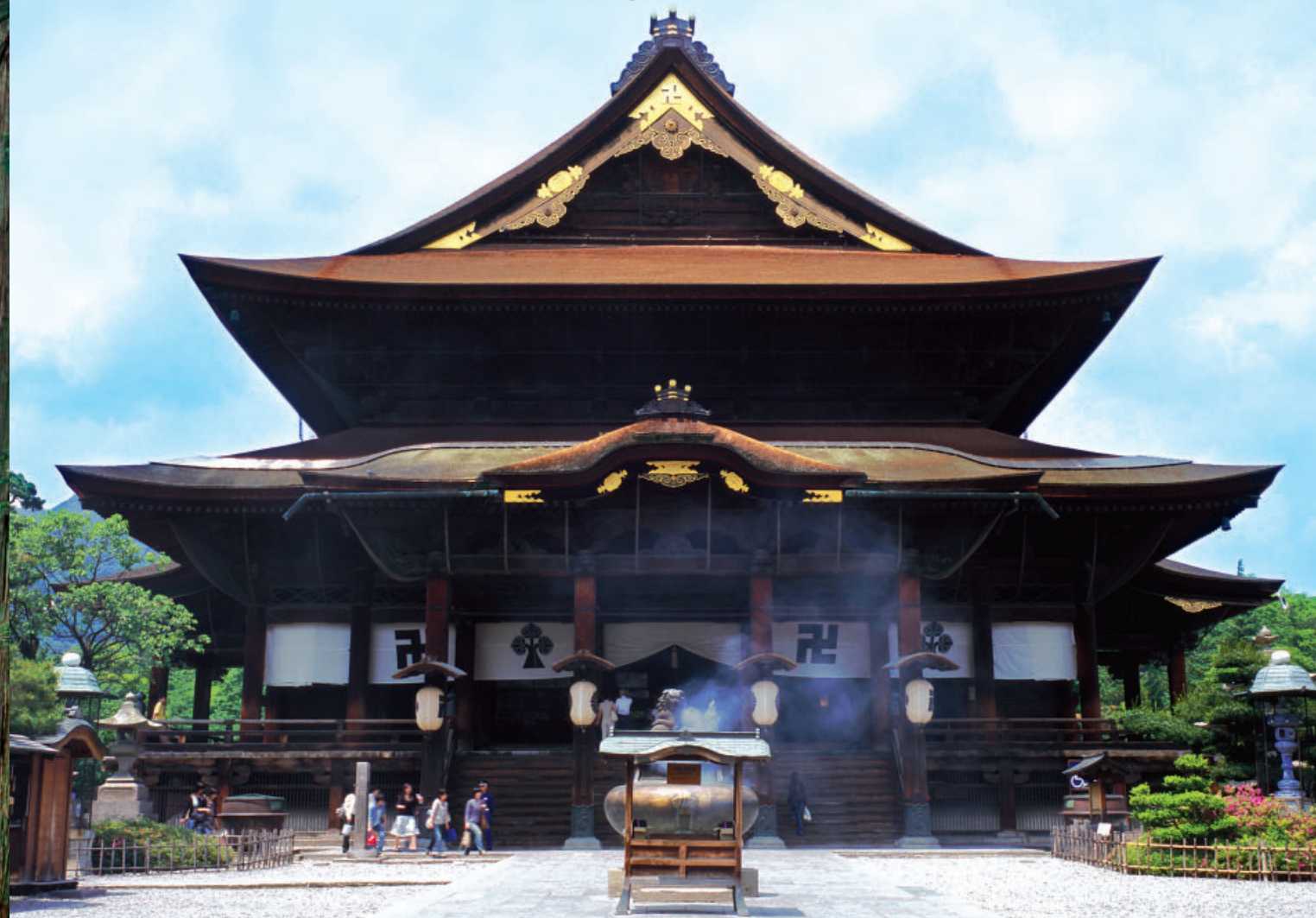
ここから
旅の始まり

「天の岩戸」伝説の舞台として知られる戸隠神社奥社の参拝を終え、
小鳥たちと一緒に長い参道を下ると、茅葺きの赤い随神門まで辿り着く。
このあたりは、信州のパワースポットとしても紹介されたところ。
たしかに、樹齢400年巨木の杉並木の間を歩いていると荘厳な気分になる。
念願だった奥社の参拝、そして大自然のパワーもいただいたし、きっといい旅になりそうだ。

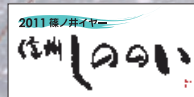
自然と文化の宝庫、信州

長野市

ここから
旅の始まり

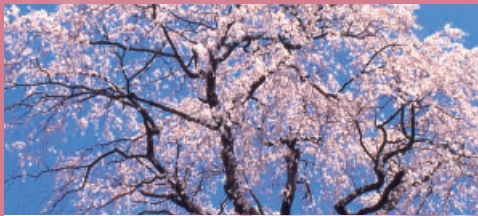


善光寺へと続く石畳をゆっくりとすすむ。
本堂の階段を上って中へ、ここで念願だった善光寺参拝。
家族の健康と、いい旅を願って手を合わせる。
これで、今回の最初の目的は達成できた。
境内からは長野市の町並みと青空が広く見渡せる。
さあ、今日はどこを巡ろうか。



長野で過ごす休日

豊かな自然と文化に彩られた「日本のふるさと」長野市をお楽しみください。



松代城跡の桜 G-7

松代城跡には約100本のソメイヨシノがあり、4月上～中旬頃見頃を迎えます。

【料金】無料 【休業日】無休 【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3)松代高校行約30分松代駅下車、徒歩約5分



水芭蕉(鬼無里 奥裾花自然園) B-1

樹齢300～400年のブナやトチの原生林に囲まれた広大な湿原地帯。約81万株の水芭蕉の大群落が清楚な花を咲かせます。5月中旬頃が見頃です。

【料金】1人400円(中学生以上)、6月1日～1人200円(団体割引あり)

【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)

【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばから奥裾花自然園行約2時間、終点下車、徒歩約15分またはシャトルバス5分(4月下旬～6月上旬、10月運行)
車★長野ICからR406経由で約1時間30分



白銀の世界が終わると、
里も山も、花たちが自慢げに咲き誇る。
長野の春は急ぎ足でやってきます。



ろうかく梅園(信州新町) C-7

犀川ろうかく湖のほとりに広がる梅園では、毎年4月初旬、約500本の小梅が一斉に花を咲かせます。梅の花の香りに包まれてのお花見はいかがですか。

【交通】車★更埴ICから県道長野信州新線約50分、または長野自動車道麻績ICから国道19号線約60分



丹霞郷(豊野) H-3

信越県境にそびえる山々を背景に約3000本の桃が咲き競います。例年、4月下旬頃が見頃です。

【交通】JR豊野駅から4km(徒歩約1時間、車で約10分)



あんず畑(松代 東条) G-7

尼巖山(あまかざりやま)、奇妙山(きみょうざん)の南山麓一帯のあんず畑では、4月初旬になると、鮮やかなピンク色に染め上げるあんずの花の見頃を迎えます。あたり一面のあんずの花を見ながらの散策は、時の経つのを忘れさせてくれます。

【交通】車★長野ICから約15分



国指定天然記念物 神代桜 F-4

素桜神社境内にある推定樹齢1200年のエドヒガンザクラ。素戔鳴尊(すさのおのみこと)が差した杖が成長したとの伝説があります。見頃は4月末～5月上旬。

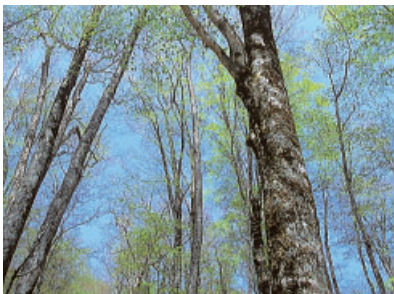
【交通】バス★JR長野駅善光寺口・川中島バス駅前案内所前のりばからバードライン経由戸隠方面行バスで約30分新安下車、徒歩約20分



善光寺雲上殿 F-4

雲上殿は、善光寺をすぐ下に見下ろし、その先に長野市街地を一望できる展望スポットです。ことに夜景が素晴らしく、春はソメイヨシノの名所で、善光寺裏手の桜坂から約780本の桜並木の終点に位置します。

【お問い合わせ】026-234-3591(善光寺事務局)



奥裾花のブナ原生林(鬼無里) B-1

裾花川の源流域に広がる奥裾花一帯には、森を潤すブナの巨木が林立しています。まだ雪が残る5月の芽吹きや、10月中旬に見頃を迎える紅葉など、四季折々に心洗われる森の風景に出会えます。



リュウキンカ・水芭蕉(飯綱高原) E-3

信濃路自然歩道沿いの大谷地湿原では、5月上旬頃、ミズバショウ、リュウキンカ、ニリンソウが咲き乱れます。

【お問い合わせ】026-239-3185((社)飯綱高原観光協会)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口・川中島バス駅前案内所前のりばから、戸隠方面行約35分、飯綱高原下車、徒歩約5分
車★長野市街地から約30分



茶臼山動物園 E-6

緑豊かな森に囲まれた茶臼山公園の一角に、位置し、62種377点の動物を飼育しています。「ふれあい動物園」やキリンのエサやりなど、動物たちと直接ふれあえるのも魅力。季節ごと、休日ごとにイベントも開催。

【入園料】大人500円(450円)、小中学生100円(80円)
※()は団体料金 但し有料入園者30名様以上の場合
【営業時間】春～秋(3/1～11月末)9:30～16:30
冬季間(12/1～2月末)10:00～16:00

【休業日】12月1日～2月末日までの毎週月曜日(祝日に当たる場合はその翌日)及び12月29日～12月31日
【お問い合わせ】026-293-5167



つつじ山公園(豊野) H-2

室町期から自生するヤマツツジを、明治以降地元有志が手入れ、補植し、現在は1万株を超える北信濃きつての群生地です。5月の開花期には全山が紅一色に染まり、つつじ山まつりも開催。

【交通】JR信濃浅野駅から4km(徒歩約1時間、車で約10分)



茶臼山恐竜公園 E-6

代表的な恐竜類25体が生息時代順に設置されています。ほぼ実物大なのでとてもリアルですが、実は遊具にもなっているという楽しい公園です。茶臼山動物園・植物園と隣接しています。

【営業時間】8:30～17:00
【営業期間】3/20～12/19(冬期間も入園できます)
【お問い合わせ】026-293-5168

春

3月

- THEベ～そ[上旬予定](戸隠神社中社前)
- 桐原わら駒[8日](吉田 桐原牧神社)

4月

- ろうかく梅園花祭り[2日～10日](信州新町ろうかく梅園)
- 東条あんずまつり[上旬](松代東条)
- 奥裾花自然園開山祭・安全祈願祭[29日](鬼無里 奥裾花社ほか)

5月

- 善光寺花回廊[2日～4日](中央通り他)
- 虫倉山開山祭[3日](中条 星のきらめく公園)
- つつじ山まつり[7日](豊野町 つつじ山公園)
- 奥裾花自然園水芭蕉まつり[14日](鬼無里 奥裾花観光センター)
- 一夜山ふれあい登山[22日](鬼無里)
- 戸隠開山祭[25日](戸隠神社奥社)



善光寺裏の七曲りから
戸隠バードラインを行くと
飯綱高原～戸隠高原にたどり着く。
そこはリゾート満載の夏景色。
爽やかな風にそばの花が
揺れています。



戸隠キャンプ場 D-1
白樺林に囲まれ、林間学校や野外学習に最適。
オートキャンプは予約不要で楽しめます。
【料金】オートキャンプ1張1台3,000円など
【お問い合わせ】026-254-3581
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所
前のりばから戸隠キャンプ場行約70分、戸隠キャンプ場下車



飯綱高原・大座法師池 F-3
飯縄山は標高1,917mで気軽に登山が楽しめます。
また、飯綱高原の入口の大座法師池は、はるか昔、
巨人だいだらぼっちが飯縄山に腰を下ろし、一歩
足を踏み出したときの足跡に水がたまり、池になっ
たと言伝えられています。20分程で池をひと回り
する遊歩道があり、周辺にはキャンプ場、ボート場、
フィールドアスレチック、テニスコートなどレジャー施設
が点在するリゾート地です。

【ボート申込み】飯綱高原スキー場管理事務所026-239-2505
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所
前のりばから戸隠方面行約35分、飯綱高原下車
車★長野市街地から約30分



戸隠森林植物園 D-2
針葉樹と広葉樹が豊かに混生する71ヘクタール
の自然の楽園。遊歩道が整備され、野鳥の宝庫
でバードウォッチングや森林浴を満喫できます。車
いすでも散策を楽しめる木道も設置されています。

【料金】無料
【お問い合わせ】026-254-2200(森林学習館)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所
前のりばから戸隠キャンプ場行約65分、森林植物園入口下車



カラー花まつり(信州新町) D-6
毎年7月上旬の土・日曜日に開催されるカラー
花まつりは、信州新町の特産のジャンボ黄カラ
ー畑での掘り取り体験(有料)をはじめ、季節
の花や地元農産物などの販売、カラー染め体
験などのイベントが行われます。信州新町特
産のジンギスカンまつりも同時開催されます。

【会場】さざり荘ふれあい公園・道の駅信州新町
【お問い合わせ】026-264-2103(さざり荘内)
【交通】車★長野ICから 35km40分/長野自動車道 豊
科ICから 40km 50分
バス★JR長野駅善光寺口(のりば2)信州新町・犀峯高
校・大原橋行約45分新町下車、タクシー約10分



長野びんずる (中央通り、昭和通り、善光寺周辺)
長野市民総参加で盛り上がる長野の夏
の一大イベント。「ソーレ」のかけ声としゃ
もじの音が響き渡ります。(8月第1土曜日)



犀川カヌー(信州新町) C-7
犀川は夏場でも水量豊富で川幅が広く、流れ
もおだやかであることから、カヌーやラフティング
に最適なスポットです。
【お問い合わせ】026-262-2200(信州新町観光協会)



6月
● 飯縄山開山祭[5日](飯綱高原)
● 花しょうぶとホテル鑑賞会[6月下旬～7月上旬]
(鬼無里 白髭の杜・花しょうぶ園)

7月
● カラー花まつりとジンギスカンまつり[9日～10日]
(信州新町)
● 長野七夕まつり[下旬～8月上旬](権堂一帯)
● 篠ノ井合戦まつり[30日]
(JR篠ノ井駅前通り周辺)
● 若穂ふれあい踊り[30日]
(長野市若穂支所周辺)

8月
● 長野びんずる[6日](中央通り/昭和通り)
● とよのヨイショコまつり[7日予定]
(豊野駅周辺)
● ミセスウエスタン祭[上旬](戸隠キャンプ場)
● 飯綱火まつり[10日](飯綱高原/大座法師池)
● ひじり三千石まつり[14日](大岡地区内)
● 鬼無里ふるさと夏まつり[15日]
(鬼無里運動場)
● 信州新町納涼花火大会[15日]
(信州新町ろうかく湖畔)
● 信州風揚げ大会[28日](長野市グライダー場)



奥裾花溪谷(鬼無里) B-1
裾花川の源流域にあたり、林野庁水源の森百選、
長野県名勝に指定されています。10月中旬～11
月上旬頃、赤や黄色に色づいた山々に映える溪
谷の風景は美しい屏風絵さながらです。
【お問い合わせ】026-256-3188 (鬼無里観光振興会)



燃えるように色づく木々が
山を真っ赤に染める。
紅葉前線も高原から
少しずつ里へ降りてくる頃、
おいしいりんごの収穫や、
新そばが楽しめる季節を
迎えます。



松代藩真田十万石まつり G-7
江戸時代の城下の様子を再現する「松代藩真
田十万石行列」をはじめ、「真田勝関太鼓」など、
城下町松代で繰り広げられる壮大な秋の一大
イベントです。

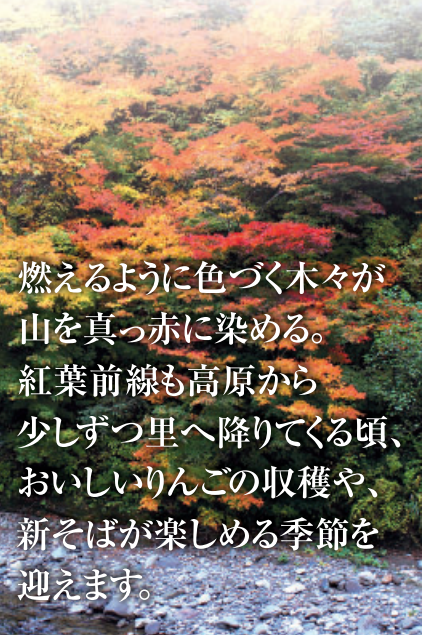
【開催日】体育の日前の土日
【お問い合わせ】026-278-2534
真田十万石まつり実行委員会(長野商工会議所松代支所内)



そば打ち体験 D-3・C-4
戸隠や鬼無里など市街地近郊の高原で、そば粉
を自分で打って食べる贅沢な体験。
【お問い合わせ】とんくるりん(戸隠) 026-254-3773
そばであい館(戸隠) 026-254-3828
そば処鬼無里(鬼無里) 026-256-2428



清水寺(せいすいじ)(若穂保科) H-6
ばたん寺として知られていますが、観音堂に登
る参道沿いの100本以上あると言われるモミジ
が色づく、秋の紅葉も見事です。(11月中旬)
【お問い合わせ】026-282-3701



善光寺十夜会 F-4
経典『無量寿経』の、「この世において善を修す
ること十日十夜すれば、他の諸仏の国土において善
を為すこと千歳に勝れり」という一節に基づいて、
10日間にわたって修される夜の法会です。
【開催日】10/5～10/14、11/5～11/14
【お問い合わせ】026-234-3591(善光寺事務局)



りんご狩り
アップルライン沿線や、往生地、川中島、篠ノ井
など市内各地で、11月を迎えると信州りんご「ふ
じ」が収穫期を迎えます。蜜がいっぱいのりんご
を畑で味わってはいかがですか。
【お問い合わせ】026-223-6050
(ながの観光コンベンションビューロー)



9月
● 川中島古戦場まつり[予定](川中島 八幡原史跡公園)
● NAGANO大道芸フェスティバル[3日予定]
(善光寺表参道&権堂)

10月
● 飯綱マラソン[上旬](飯綱高原中央グランド及び周辺コース)
● 松代藩真田十万石まつり[8日～9日](松代町内)
● 鬼女紅葉祭[中旬](戸隠荒倉キャンプ場)
● NAGANOスポーツフェスティバル[23日]
(長野運動公園/ホワイトリング)
● 信州新町フェア[29日～30日](信州新町支所駐車場等)
● ひじり三千石まつり収穫祭[30日](大岡地区内)
● 戸隠トレイルランレース(仮称)[下旬](戸隠・飯綱高原)
● 鬼女もみじ祭り[下旬](鬼無里内裏屋敷跡/農村公園)
11月
● 蕎麦献納祭[1日](戸隠中社)
● 鬼無里ランランカーニバル[3日]
(鬼無里運動場)
● 信州むしくらまつり[3日](道の駅中条)
● 戸隠閉山祭[上旬](戸隠神社奥社)
● リンゴ狩りウォーキング[中旬](豊野)



久米路峡(信州新町) C-7
県歌「信濃の国」でも「心してゆけ久米路橋」と唄
われる交通の要所で、紅葉がアルプスの遠望とよく
調和し、山水の美が醸し出される景勝地です。
【お問い合わせ】026-262-2200(信州新町観光協会)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所
前のりばから久米路峡行約35分



鏡池の紅葉(戸隠高原) D-2
四季折々に戸隠連峰のシルエットを絶妙の美しさで
映し出す鏡池。中でも紅葉の季節は鮮やかな彩りが
目を見張るほどで、山と池のコントラストがみごと。
【お問い合わせ】026-254-2888(戸隠観光案内所)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所
前のりばから戸隠キャンプ場行約60分、鏡池入口下車、徒
歩約40分
車★信濃町IC、国道18号、県道36号30km30分



長野の冬

冬

- 11月
 - 長野えびす講煙火大会[23日]
(犀川河川敷)
 - 中条地区 お菜とツアア-[下旬～12月上旬]
- 12月
 - 飯綱高原・戸隠スキー場オープン
- 1月
 - 善光寺おびんずる廻し[6日](善光寺)
 - 芦ノ尻道祖神祭り[7日]
(天岡 芦ノ尻地区)
 - どんど焼き[15日]
(戸隠スキー場中社ゲレンデ)
- 2月
 - 長野節分会[3日]
(善光寺／権堂秋葉神社)
 - 長野灯明まつり[上旬～中旬]
(善光寺／中央通り)

スキー、スケート、スノーシューetc…
長野市はウィンタースポーツの宝庫。



極上の雪質と、迫力の大パノラマでお迎えします。

1998年長野オリンピック開催の地、飯綱。 魔法の粉雪、戸隠。

戸隠スキー場 E-2

戸隠連峰の大眺望と魔法の粉雪と称される天然パウダースノーが魅力。全19コースのバリエーションに富んだコースが満喫できる。(12月中旬～4月上旬)

【料金】シーズンの前にホームページでお知らせします。ご確認ください。
URL <http://www.togakusi.com/camp/>
【お問い合わせ】026-254-2106
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばからループ橋經由戸隠スキー場行約40分、飯綱高原スキー場下車 車★長野ICから約70分／信濃町ICから約30分



県指定無形民俗文化財 芦ノ尻道祖神(大岡) B-9

古くから大岡に伝わる伝統行事。毎年正月7日、七草の日に地域の人々が松飾りを持ち寄って巨大な道祖神を作ります。無病息災や行人の安全を見守ります。

【交通】車★長野自動車道 麻績ICから県道丸子信州新線約20分

飯綱高原スキー場 E-3

1998年長野冬季オリンピックのフリースタイルスキー競技会場。初心者やファミリー、選手クラスまで満足できる豊富なゲレンデバリエーションが魅力です。(12月中旬～3月中旬)

【料金】シーズンの前にホームページでお知らせします。ご確認ください
URL <http://www.iizuna-kougen.com/>
【お問い合わせ】026-239-2505
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばからループ橋經由戸隠スキー場行約40分、飯綱高原スキー場下車 車★長野ICから約50分



えびす講煙火大会 G-5

毎年11月下旬、全国的にも屈指の規模を誇る花火大会が開催されます。絢爛豪華な打ち上げ花火に加え、二尺玉の大輪も澄んだ晩秋の夜空を彩ります。

【会場】長野大橋西・犀川第2緑地
【お問い合わせ】026-227-2428
(長野商工会議所)
【交通】・長野駅からシャトルバスで約10分
・エムウェーブ臨時駐車場よりシャトルバスで約25分
・長野地方卸売市場臨時駐車場よりシャトルバスで約30分



エムウェーブ H-5

1998年長野冬季オリンピックのスピードスケート競技会場。10月～3月はスケートリンクを営業しています。

【料金】大人1,500円(平日800円)・中学生以下800円(平日400円)・貸靴料600円
【利用時間】土・日・祝日の10:00～17:00
【休業日】年末年始
【お問い合わせ】026-222-3300
【交通】バス★JR長野駅東口(のりば1)長野電鉄バス屋島行または屋島經由須坂行約20分、エムウェーブ前下車 車★須坂長野東ICから約10分



長野灯明まつり F-4

長野オリンピックの開催を記念した祭り。善光寺を、平和を願う五輪の色の光で照らすライトアップや、光のアートが並ぶ「ゆめ灯り絵展」などのイベントが楽しめます。

【会場】善光寺周辺
【お問い合わせ】026-254-2888
(戸隠観光案内所)

スノーシュー体験(飯綱) E-3

早春の森に樹木の観察や動物の足跡探しに出掛けませんか。2月も中旬を過ぎると、森の雪も適度に硬くなり雪渡りしやすくなります。天気の良い日には、雪の森に出掛けてみては…。

【スノーシューレンタル料金】
大人用[1日]2,000円・子供用[1日]1,000円
＊半日料金は、それぞれ半額
＊受付は、スキー場管理事務所(ハイランドホール1階)で行っております。
＊専門のスタッフのご案内も可能です。(有料)
【お問い合わせ】026-239-2505(飯綱高原スキー場)



戸隠王様の木 D-2

奥社参道から脇にしばらく歩くと出会える「王様の木」と呼ばれるミズナラの大木。枝を大きく空に広げる姿はまさに王様の風格です。雪のない季節は背の高い草木で埋め尽くされてしまうので、積雪期限定。スノーシューで会いに行ってみては…。

【お問い合わせ】026-254-2888
(戸隠観光案内所)

湯

さすが温泉天国、信州。
効能いろいろ、いずれも自慢の名湯です。

豊野温泉 りんごの湯 H-3

100%かけ流し天然温泉。美肌・美人の湯と親しまれています。北信濃の山並みをゆっくり眺めながら身も心もリフレッシュ。毎月5の付く日にはりんご風呂が楽しめます。



【料金】大人400円・小学生300円・幼児無料(18時以降大人250円・小学生200円)
【営業時間】10:00～22:00(最終受付21:30)
【休業日】第4火曜日(祝日の場合翌日)・12月31日
【泉質】ナトリウム・カルシウム塩化物温泉(弱アルカリ性)
【泉温】42.4℃
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、打ち身、切り傷、慢性皮膚病、婦人病、冷え症
【種類】露天風呂、遠赤外線サウナ、室内大浴場
【お問い合わせ】026-257-6161
【交通】★JR豊野駅から徒歩15分

裾花峡温泉 うるおい館 F-5

泉質の異なる2種類の温泉は源泉かけ流し。うたせ湯やジェットバス、大露天風呂、サウナなどの設備も充実しております。



【料金】大人650円・小学生300円・幼児150円、宿泊:1泊2食(大人1名)9,800円～
【営業時間】10:00～23:00
【泉質】ナトリウム・塩化物温泉、含硫黄・ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩冷鉱泉
【効能】神経痛、筋肉痛、疲労回復、冷え性、痔疾、慢性消化器病等、慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、きりきず等
【お問い合わせ】026-237-4126
【交通】車★長野ICまたは須坂長野東ICから車30分
JR長野駅から車7分

奥裾花温泉 鬼無里の湯 A-4

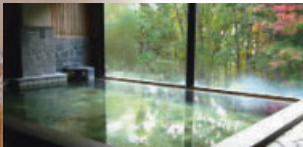
「鬼女紅葉洗心の湯」とも呼ばれ、湯の心地よさと自然豊かな環境に心洗われます。



【料金】大人500円・小人300円
宿泊:1泊2食1人8,550円～、コテージ有
【営業時間】10:00～20:30
【泉質】単純硫黄冷鉱泉
【効能】皮膚病、消化器病、婦人病、糖尿病、切り傷
【お問い合わせ】026-256-2140
【交通】バス★長野駅鬼無里行き 約60分、鬼無里下車

戸隠神告げ温泉 湯行館 E-2

戸隠高原の森を眺めながら湯船に浸かって、心も体もリフレッシュ。お食事処では戸隠の本格手打ちそばを味わえます。



【料金】大人600円・小学生300円
【営業時間】9:00～21:00
【泉質】単純温泉(低張性・弱アルカリ性・低温泉)
【効能】神経痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔症、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進
【お問い合わせ】026-254-1126
【交通】バス★JR長野駅から川中島バス戸隠行き40分、中杜宮前下車、徒歩15分

いこいのいで湯 森林囃子 D-4

裾花川の溪流沿い、木のぬくもりが漂う施設。眺望のよい浴室をはじめ休憩室、談話室、各種トレーニング器具、マレットゴルフ場があります。



【料金】大人400円・小学生300円
【営業時間】10:00～20:00
【休業日】水曜日・年末年始
【泉質】低張性弱アルカリ冷鉱泉、単純硫黄泉
【効能】リウマチ性疾患、糖尿病、慢性皮膚炎、冷え性、運動障害、慢性婦人病
【お問い合わせ】026-252-2810
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばから鬼無里行約30分、参宮橋入口下車、徒歩5分

温湯温泉湯～ぱれあ H-5

自噴源泉から引湯した源泉で、さまざまな入浴スタイルが楽しめます。また、プールや高齢者福祉センターを併設した新しい形の健康維持増進施設です。



【料金】大人500円(中学生以上) 子供300円(小学生以上) 高齢者250円(60歳以上)
【営業時間】平日:10:00～21:30
【休業日】毎月第2・4木曜日(祝日の場合は、その翌日)
【泉質】アルカリ性単純硫黄泉
【効能】神経痛、慢性リウマチ、動脈硬化症、不眠症など
【お問い合わせ】026-282-5500
【交通】車★須坂長野東ICから約5分

大室温泉 まきばの湯 G-6

石の露天風呂と木の露天風呂の2つは、どちらも100%源泉かけ流し。露天風呂からの北アルプス・川中島平を望む眺望は絶景です。



【料金】大人500円・小中学生300円
【営業時間】9:00～22:00(冬期は21:30まで)
【泉質】カルシウム・ナトリウム塩化物温泉(弱アルカリ性)
【効能】皮膚炎・神経痛・慢性消化器病・冷え性・疲労回復・慢性婦人病・うちみ
【お問い合わせ】026-278-5687
【交通】車★長野ICまたは須坂長野東ICから15分
電車★長野電鉄大室駅から徒歩5分

保科温泉 H-7

やや赤みを帯びた湯が特徴。桜の名所としても有名。



【料金】大人400円・小学生200円
【営業時間】10:00～21:00
【休業日】毎週第1・第3木曜日(祝日の場合は翌日)
12月31日・1月1日
【泉質】カルシウム・ナトリウム・塩化物・硫酸塩温泉
【効能】皮膚病、胃腸病、外傷ほか
【お問い合わせ】026-282-3050
【交通】バス★JR長野駅東口(のりば1)保科温泉行約50分、保科温泉下車

松代温泉 松代荘(国民宿舎) G-7

武田信玄の隠し湯として兵士を癒したという名湯。天然温泉100%でかけ流し。鉄分を多く含むため黄褐色。



【料金】大人500円・小学生200円
宿泊:1泊2食8,900円～
【営業時間】10:00～22:00
【休業日】定休なし
【泉質】含鉄・ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉
【泉温】46.4℃
【効能】すり傷、切り傷、慢性皮膚病、慢性婦人病ほか
【種類】大浴場、露天、半身浴
【お問い合わせ】026-278-2596
【交通】車★長野ICから約5分

加賀井温泉一陽館 G-7

内湯と大きな混浴の露天風呂があります。温泉成分が濃く、泉質の良さから湯治療養泉として知られています。



【料金】300円(休憩750円)
【営業時間】8:00～20:00【休業日】無休
【泉質】含鉄ナトリウム・カルシウム塩化物泉
【お問い合わせ】026-278-2016
【交通】車★長野ICから約10分

山道温泉虫歌の湯 G-7

日本庭園を感じさせる広々とした露天風呂は天然温泉で、身体を芯からあたため、血行を良くし新陳代謝を活発にしてくれます。



【料金】大人600円・小学生200円(平日の16:00以降は大人400円・小学生無料)
【営業時間】10:00～22:00(最終受付21:30)
【休業日】年中無休(メンテナンス休館あり)
【泉質】ナトリウム・カルシウム塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病
【お問い合わせ】026-290-6426
【交通】車★長野ICから約10分
バス★JR長野駅善光寺口(のりば3)松代高校行き約30分、松代高校下車、徒歩10分

中尾山温泉 松仙閣 E-6

緑に囲まれた純和風の温泉旅館。薬湯・ジャグジー風呂・滝湯の3種類の湯船とサウナ、ユニークなお風呂のお見合い風呂やカラオケ風呂などもあります。



【料金】大人600円・小人200円
宿泊:1泊2食7,500円～
【営業時間】(入浴)11:00～20:00
【休業日】年中無休
【泉質】単純硫黄泉
【効能】神経痛、関節痛、傷、リウマチなど
【お問い合わせ】026-292-2343
【交通】車★JR今井駅から10分・更埴ICから約15分

信州不動温泉 さざり荘 B-8

宿泊施設をはじめ、レストラン、多目的ホール、温泉浴場、マレットゴルフ場、バターゴルフ場、屋内ゲートボール場などがあります。



【料金】大人400円・小人200円
宿泊:1泊2食1人7,800円～
【営業時間】10:00～21:00
【泉質】含硫黄・ナトリウム・マグネシウム・カルシウム・硫酸塩・炭酸水素塩冷鉱泉
【効能】高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、婦人病ほか
【お問い合わせ】026-264-2103
【交通】車★長野ICから国道19号線で約40分

信州むしらの湯 やきもち家 C-5

茅葺き屋根の農家をリゾート風にアレンジした宿泊温泉施設。古民家の囲炉裏端で名物のやきもち(おやき)を召し上がれます。



【料金】大人500円・小人400円(6歳以上12歳未満)
宿泊:1泊2食7,500円～
【営業時間】(入浴)10:00～21:00
【休業日】年中無休
【泉質】規定泉(メタホウ酸、メタケイ酸)
【お問い合わせ】026-267-2641
【交通】車★JR長野駅・長野ICから約40分

大岡温泉 C-8

棚田に映える北アルプスを一望しながら、ゆったりのおんびり温泉浴。湯冷めしにくいと評判です。



【料金】1人350円(小学生以上)・11回券3,500円
【営業時間】10:30～19:30(9月～3月は19:00まで)
【休業日】12月31日・1月1日
【泉質】メタケイ酸、メタホウ酸
【効能】疲労回復、健康促進
【お問い合わせ】026-266-1088
【交通】車★長野自動車道麻績ICから県道丸子信州新線を通り 約30分



清らかな水、風土が生んだ伝統の味と文化。
長野の逸品を、旅の思い出に。

名産品



信州そば
水はけのよい斜面が多く、夏も朝霧があたりを包むような高原の環境が、風味の良い本場の信州そばを育てます。戸隠、鬼無里は代表的なそば産地です。



おやき
季節の野菜や山菜を具に、小麦粉を練って作った皮で包み、蒸したり焼いたりして食べる長野の代表的郷土食。



七味唐辛子

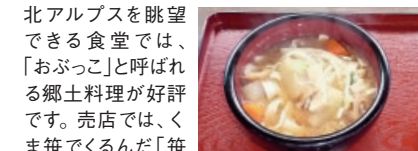
蕃椒(唐辛子)を始めとした7つの薬味を加えた七味は、善光寺詣りの手形ともいわれる名物。長野ならではの味わい。日本三大七味の一つ。

道の駅信州新町 D-6

【住所】〒381-2403長野市信州新町水内4619番地
【営業時間】(4月～9月)8:30～19:00
(10月～3月)8:30～18:00
【休業日】1月1日
【お問い合わせ】026-262-2228

道の駅

道の駅中条 C-6



【住所】〒381-3205長野市中条住良木1704番地
【営業時間】9:00～19:00(レストラン10:00～19:00)
【休業日】1月1日、12月～1月毎週水曜日
【お問い合わせ】026-267-2188

道の駅長野市大岡特産センター B-8

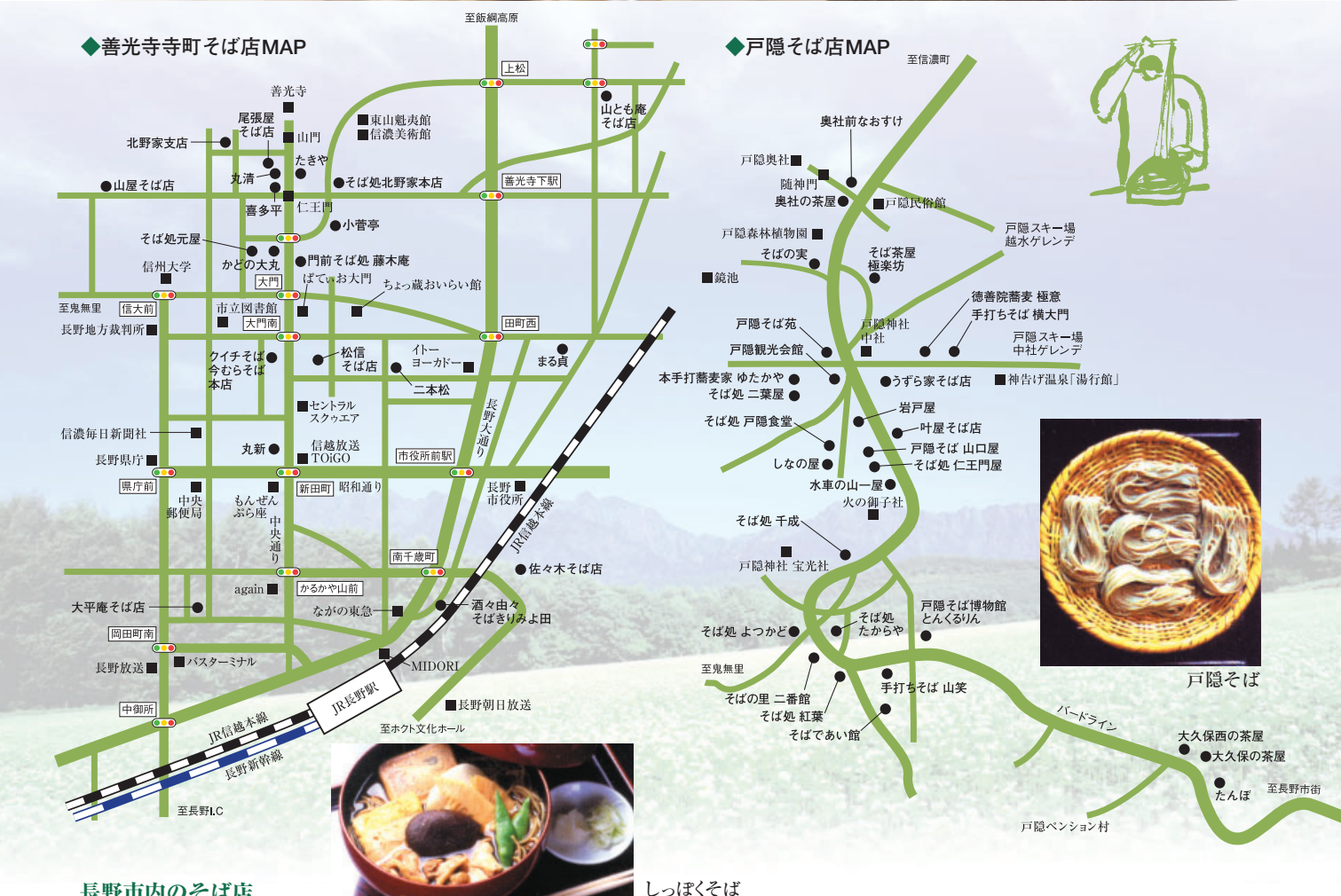
犀川のほとりでリフレッシュ。きれいな水が育んだイワナも美味。

地元産そば粉を使用した手打ちそばやポリウムたっぷりのおやきが味わえます。また、青果物や、加工品などの直売所では、四季折々の野菜や果物、山菜などを販売しています。



【住所】〒381-2704長野市大岡甲5275番地1
【営業時間】(5月～10月)9:30～18:30
(11月～4月)9:30～17:30
【休業日】12月31日～1月1日(臨時休業日あり)
【お問い合わせ】026-266-2888

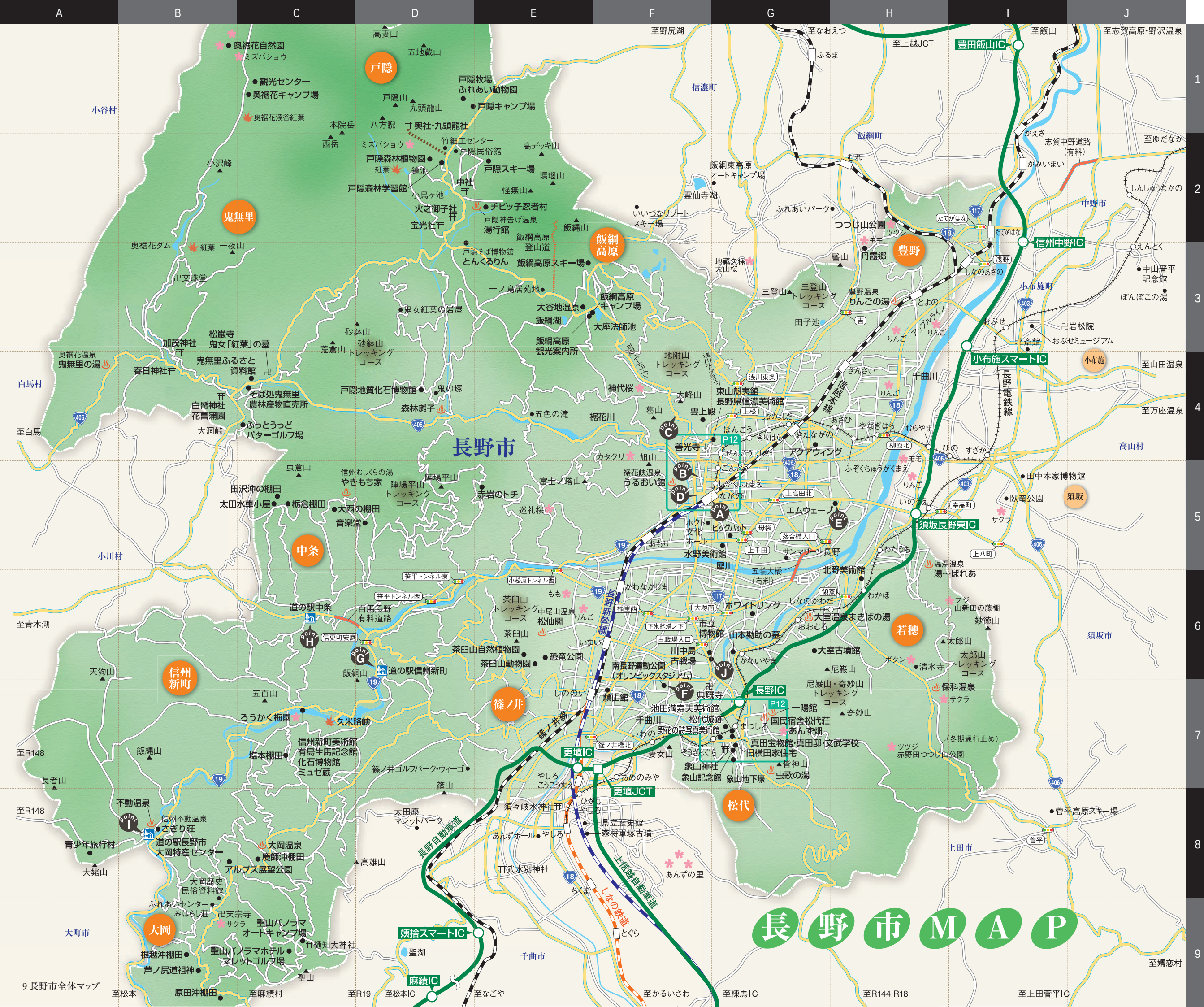
ここは日本屈指の蕎麦処。
おいしさを競うお店ばかり。



長野市内のそば店

店名	電話番号	店名	電話番号	店名	電話番号
◆ 善光寺町地区		山屋そば店	026-232-6794	そば であい館	026-254-3828
尾張屋 そば店	026-232-5347	◆ 戸隠		戸隠そば博物館とんくるりん	026-254-3773
丸清	026-232-5776	奥社前なおすけ	026-254-2551	大久保西の茶屋	026-254-2266
㊦ たきや	026-232-4424	そばの実	026-254-2102	大久保の茶屋	026-254-2062
喜多平	026-234-2749	戸隠そば苑	026-254-2238	たんぼ	026-254-2261
そば処 北野家本店	026-232-2492	本手打蕎麦家 ゆたかや	026-254-2235	◆ 鬼無里地区	
北野家支店	026-235-1010	そば処 二葉屋	026-254-2176	そば処 鬼無里	026-256-2428
小菅亭	026-232-2439	戸隠観光会館	026-254-2123	◆ 大岡地区	
かどの大丸	026-232-2502	うずら家そば店	026-254-2219	道の駅長野市大岡特産センター	026-266-2888
そば処 元屋	026-232-0668	岩戸屋	026-254-2038	聖山パノラマホテル	026-266-2623
創業文政十年 門前そば処 藤木庵	026-232-2531	そば処 戸隠食堂	026-254-2129	大岡温泉	026-266-1088
クイチそば 今むらそば本店	026-232-3518	しなの屋	026-254-2248	◆ 豊野地区	
松信そば店	026-232-5563	戸隠そば 山口屋	026-254-2351	豊野温泉りんごの湯	026-257-6161
丸新	026-232-2986	そば処 仁王門屋	026-254-2244	◆ 信州新町地区	
大平庵そば店	026-226-6579	そば処 千成	026-254-2889	道の駅 信州新町「そば信」	026-262-2788
酒々由々 そばぎりみよ田	026-227-9161	そば処 よつかど	026-254-2145	食事処 ひはら	026-264-2331
佐々木そば店	026-226-7154	そば処 たからや	026-254-2270		
山とも庵そば店	026-241-3540	そば処 紅葉	026-254-3433		

(長野市そば歳時記より抜粋)



目的地への目印ポイント

- 1 長野駅前 [MAP:F-5]
- 2 昭和通り交差点 [MAP:F-5]
- 3 七曲り [MAP:F-4]
- 4 長野バスターミナル [MAP:F-5]
- 5 エムウェーブ [MAP:H-5]
- 6 長野オリンピックスタジアム [MAP:F-7]
- 7 道の駅信州新町 [MAP:D-6]
- 8 道の駅中条 [MAP:C-6]
- 9 道の駅長野市大岡特産センター [MAP:B-8]

モデルコース | 見どころがいっぱいの長野市。おすすめの観光モデルをご紹介します。

善光寺 門前町満喫コース

長野駅から善光寺への散歩コース。善光寺お膝元の門前町で心に残る刺激と栄養補給を。女性の一人旅や女性グループには特におすすめです。

長野駅 30分 バス 善光寺 5分 城山公園 東山魁夷館・信濃美術館 15分 ばていお大門 仁王門・仲見世歩き山門・本堂参拝 3分 大門町でレトロ散歩 15分 かるかや山 西光寺 5分 長野駅 3分

所要時間 約5時間

真田家ゆかりの寺巡りスタンプラリーコース

「オリジナルてぬい」の6寺でスタンプを押して、記念品(オリジナル絵地図)をゲットしよう! 松代観光案内所で「スタンプラリー専用てぬい(300円)」をご購入の上、スタンプ6個を集めて、もう一度松代観光案内所に立ち寄ってください。

松代観光案内所 15分 恵明寺 15分 大英寺 7分 蓮乗寺 7分 順行寺 1分 梅翁院 7分 長国寺 4分 松代観光案内所 10分

所要時間 約2時間

ネイチャー&カルチャーコース

信州の観光には欠かせない自然と歴史が一度に楽しめるコースです。好奇心を多面的に刺激する長野市南部の名所を巡ったあとは、地元でも知る人ぞ知る秘湯につかり、日頃の疲れを癒しましょう。

長野 IC 30分 茶臼山恐竜公園 茶臼山動物園 40分 松代城跡 3分 真田宝物館・真田邸・文武学校 4分 旧白井家表門 4分 山寺常山邸 7分 象山地下壕 3分 歴史の道経由 15分 松代城北駐車場 15分 長野 IC 15分

所要時間 約5時間

神秘とロマンのドライブコース

壮大なロマンに満ちた伝説が残る戸隠・鬼無里で神秘的な雰囲気にとりつかれ、四季折々に美しく表情を変える自然を愛でるひとときに心が洗われそう。風を感じながらの山越えドライブは爽快感いっぱいです。

長野 IC 1時間 飯綱高原 20分 戸隠神社中社と「鏡池」周辺散策 5~20分 戸隠森林植物園 3分 大座法師池一の鳥居苑地など 40分 鬼無里松蔵寺 30分 奥穂花渓谷 50分 いろは堂(おやき) 1時間 長野 IC 3分

所要時間 約9時間



長野市内【おもな路線バスコース】

松代方面へ

- 松代線(川中島バス)・・・長野駅→昭和通り→県庁前→丹波島橋南→川中島古戦場→松代高校

戸隠方面へ

- バードライン戸隠線(川中島バス)・・・長野バスターミナル→長野駅→飯綱高原→戸隠中社→戸隠キャンプ場・スキー場
- 県道戸隠線(川中島バス)・・・長野バスターミナル→長野駅→茂菅→上ヶ屋→影山→戸隠中社
- 急行ループ橋経由戸隠線(川中島バス)・・・長野バスターミナル→長野駅→飯綱第4分所→飯綱高原→戸隠中社→戸隠キャンプ場・スキー場

信州新町方面へ

- 新町・大原橋線(川中島バス)・・・善光寺大門→長野駅→笹平→信州新町→大原橋・犀峽高校
- 篠ノ井新町線(川中島バス)・・・篠ノ井病院前→篠ノ井駅→原市場→新町→犀峽高校

鬼無里方面へ

- 鬼無里線(川中島バス)・・・長野バスターミナル→長野駅→茂菅→小鍋→鬼無里

中条方面へ

- 高府線(川中島バス)・・・善光寺大門→長野駅→西河原→笹平→中条→高府→初引

大岡方面へ

- 大岡篠ノ井線(市営バス)・・・篠ノ井病院前→篠ノ井駅→田ノ口→灰原→大岡温泉前→樺内→大岡支所前

長野市循環バス「ぐるりん号」をご利用ください。

長野駅→信大教育学部前→県庁前→長野駅→権堂→善光寺大門→長野駅

【料金】大人100円・小学生50円



象山神社 G-7
幕末の先覚者・佐久間象山を祀った神社です。
昭和13年に建立された総松材桃山式流造の雄大な社殿です。境内には高義亭、煙雨亭があり、隣には象山宅跡があります。

【お問い合わせ】026-278-2461
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代八十二銀行前下車、徒歩約10分

松代象山地下壕 G-7

第二次大戦末期、軍部が本土決戦最後の拠点として極秘に、大本営、政府機関等を松代に移すという計画の下に舞鶴山、皆神山、象山に地下壕を掘削しました。(約500mのみ公開)



【料金】見学無料
【見学時間】9:00～16:00時(受付は～15:30)
【定休日】第3火曜・年末年始(点検などによる臨時休壕あり)
【お問い合わせ】026-224-8316(長野市観光課)
【交通】バスJR長野駅善光寺口(のりば3)から松代高校行きバス、松代八十二銀行前下車徒歩15分
車★長野ICから20分、駐車場から徒歩約7分
【駐車場】象山東駐車場をご利用ください。

典厩寺(てんきゅうじ) G-7

松代大橋のたもと千曲川河畔に建つ典厩寺は、第4回川中島合戦で戦死した武田信玄の実弟、典厩信繁と両軍の戦死者6000余名を弔い供養した寺。本堂横の閻魔堂には頭部が木造、身体が漆喰造りという高さ5mの巨大な閻魔大王像があります。



【拝観料】200円
【見学時間】8:30～17:00
【定休日】無休
【お問い合わせ】026-292-3335
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3)から松代高校行きバス約25分水沢典厩寺下車、徒歩約10分
車★長野ICから約1km

山本勘助の墓 G-6

永禄4年(1561)の第4次川中島の戦いで討ち死にした山本勘助は、陣ヶ瀬東高畑に葬られ、五輪塔が建てられました。その後、たびたびの千曲川の増水等で古墳の荒廃により元文4年(1739)に信州柴阿弥陀堂の境内に遺骨が移され墓碑を建立。現在もその地で代々お墓が守られています。



【交通】車★長野ICから車約10分
電車★長野電鉄屋代線金井山駅より徒歩8分



国指定重要文化財 旧横田家住宅 G-7
主屋、表門、隠居屋と2つの土蔵からなり、江戸時代の武士の住まいを今に伝える国の重要文化財です。
【料金】大人200円、小中学生100円、他共通割引券あり(小中学生 土曜日無料)
【見学時間】9:00～17:00(入場は16:30まで)
【休業日】無休(年末年始を除く)
【お問い合わせ】026-278-2274
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代八十二銀行前下車 徒歩約5分



長国寺／真田信之御霊屋 G-7

真田家の菩提寺である長国寺には、歴代藩主の墓があり、初代信之の御霊屋は重要文化財に指定されています。

【料金】御霊屋・墓所拝観料金大人300円・小中学生200円／御霊屋特別拝観料金一律(1人)500円／団体割引あり
※境内のみ見学は無料
【見学時間】9:00～16:00
【休業日】毎週水曜日・年末年始
【お問い合わせ】026-278-2454
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代中町下車 徒歩約7分



八幡原史跡公園(川中島古戦場) G-6

5度にわたって繰り広げられた武田信玄と上杉謙信の川中島の戦いの中で、永禄4年(1561)の戦いの舞台になったのが八幡原。ここでの戦いが最も激しく、副将・武田典厩信繁、山本勘助ら多くの将兵が戦死しました。史跡公園の松林には八幡社が静かにたたずみ、境内には信玄・謙信両雄一騎討ちの像や三太刀七太刀之跡の碑、首塚などがあります。現在は公園を囲むように桜が植えられ、芝生広場や池などが整備されて市民の憩いの場ともなっています。

【料金】無料
【休業日】無休
【お問い合わせ】026-224-8316(長野市観光課)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約20分、川中島古戦場下車



国指定史跡 文武学校 G-7
松代藩が設けた文武併習の学校として安政2年(1855)に開校。建物は嘉永6年(1853)に造られたものです。
【料金】大人200円、小中学生80円、他共通割引券あり(小中学生 土曜日無料)
【見学時間】9:00～17:00(入場は16:30まで)
【休業日】無休
【お問い合わせ】026-278-6152
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代駅下車 徒歩約7分



人力車
4月から10月までの日曜・祝日には、町並み巡りの人力車が真田宝物館から出ており、城下町の風情が楽しめます。
【料金】20分コース3,000円、60分コース6,000円、90分コース10,000円
【お問い合わせ】信濃の國松代藩(事務局旅館定鑑堂) 026-278-2045



国指定史跡 真田邸 G-7

松代城跡のうち唯一残った建物です。この建物は文久2年(1862)の改革によって、参勤交代制度が緩められ、江戸住まいを命じられていた9代藩主の母お貞の方が松代に帰ることとなり、その居宅としてつくられたものです。

【料金】一般200円、小中学生80円、他共通割引券あり
【見学時間】9:00～17:00(入場は16:30まで)
【休業日】無休
【お問い合わせ】026-215-6702
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代駅下車 徒歩約5分



国指定史跡 松代城跡 G-7

戦国時代に武田信玄が上杉謙信との戦いに備え、山本勘助に命じて築城した城といわれています。1981年に、国の史跡に指定されました。三方を山に囲まれ、千曲川に面する自然の地形を生かした天然要塞です。春は桜の名所としても有名。

【料金】無料
【開門時間】9:00～17:00
【休業日】無休
【お問い合わせ】026-278-2801(真田宝物館)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口(のりば3) 松代高校行き約30分、松代駅下車 徒歩約5分

エコール・ド・まつしろ倶楽部

日本を嗜もう

「エコール」とはフランス語で学校という意味です。エコール・ド・まつしろは、松代に残っている武家屋敷や文武学校などの文化財を、趣味や生涯学習の舞台として使いながら守って、いこうという町おこしの活動です。おもてなしや交流を行う「専科」と名付けられたグループの集合体(エコール・ド・まつしろ倶楽部)では、華道、茶道、俳句など、多彩な趣味の講座や体験教室を定期的に開催しています。お気軽にご参加ください。



◆お問い合わせ エコール・ド・まつしろ 倶楽部

〒381-1231 長野市松代町松代1502(象山神社内)
TEL 026-278-0550・FAX 026-278-0551
【営業日】月曜日～金曜日(祝日・お盆・年末年始除く)
【営業時間】9:30～15:30

長野市内の代表的観光スポットがコンパクトに一巡できる1日券です。

善光寺・松代1dayパス

善光寺～長野駅～川中島古戦場～松代間のバスが1日乗り放題。さらに、指定の観光施設や飲食店での割引もあります。

- 料金 大人:1,500円・子ども750円(税込)
- 取扱い窓口 長野駅前総合案内所(毎日6:00～19:00)・長野バスターミナル(毎日9:00～17:00)
- 詳しくは、アルピコ交通 長野支社026-254-6000まで

今なお多くの武家屋敷や古寺が残り、往時の面影をしのばせています。
真田十万石の城下町・松代、川中島を歩く



◎善光寺

お朝事

善光寺では、年間をととして毎朝「お朝事」という儀式が行われます。日の出と共に、善光寺を護持しているすべての僧侶が本堂に集って執り行う法要で、一般の参拝者も参列することができます。

「お朝事」の時間は季節によって異なり、真夏の「5時半」と真冬の「7時」の間で変動しています。



◎善光寺

お数珠頂戴

お朝事の前後には、法要の導師を務める善光寺住職(男性のお貫主さま、女性のお上人さま)が本堂を往復する際、参道にひざまずく信徒の頭を数珠で撫でて功德をお授けになる「お数珠頂戴」の儀式があります。



◎善光寺

お戒壇めぐり

本堂内では、床下の暗間の回廊で錠前に触れると極楽に行けるという「お戒壇めぐり」が体験できます。(有料)



◎善光寺

六地藏

善光寺山門の前に座る6体のお地藏様。人間が死後赴くとされる六つの迷いの世界から救ってくださるといわれています。



◎善光寺

国宝 善光寺本堂 F-4

今から約1,400年前に創建されたと伝えられる善光寺。現在の本堂はおよそ300年前に建立された建物で昭和28年に国宝に指定されました。国宝の中でも有数の大建築である本堂は、わが国を代表する名利にふさわしい威容を誇っています。



伝説
善光寺の

牛に引かれて善光寺詣り

むかし、善光寺から東に十里の村里に欲張りで信心薄いおばあさんが住んでいました。ある日、川で布をさらしていると、どこからか一頭の牛が現れ、角にその布を引っかけて走って行くではありませんか。あわてたおばあさんは、布を取り戻したい一心で牛の後を一生懸命追いかけてました。走りに走って、おばあさんはついに長野の善光寺までたどり着きました。ところが牛の姿を見失い、日もとっぷり落ちて途方にくれ、仕方なく善光寺の本堂で夜を明かすことに。するとその夜、その夢枕に如来様が立ち、不信心をおさしになったのです。目覚めたおばあさんは、今までの行いを悔いて善光寺如来に手を合わせました。その後、信心深くなり、たびたび善光寺に参詣に訪れるようになったおばあさんは、ついに極楽往生を遂げたということです。一説には、おばあさんが家に戻ってみると、牛が引っかけていったはずの白布が、観音様の肩にかかっていたともいわれています。それが、現在の小諸市にある布引観音だということです。



長野灯明まつり(2月上旬～中旬)

長野冬季オリンピックの開催を記念して行われている長野灯明まつり。五輪の色にちなんだ光で善光寺をライトアップします。



善光寺仁王門

参道の緩やかな斜面を登って最初にくぐるのが仁王門。宝暦2年(1752)に建立されましたが焼失し、現在のものは大正7年の再建です。



善光寺山門

山門は桁行き約20メートル、梁行き約8メートル、高さ約20メートルの入母屋造りの大棟門です。山門の内部(門の2階部分)には、四天王に囲まれた文殊菩薩騎獅像、四国八十八ヶ所の札所本尊の分身仏が祀られています。

善光寺七福神めぐり (P12 長野市街地MAP参照)

長野市街地に点在する寺社などにまつられている七福神をめぐり、徒歩で2時間半ほどのコースです。途中、通り沿いのお店や食事処で寄り道しながらマイペースでお楽しみください。

※世尊院・西宮神社・西光寺・長野市観光情報センターで色紙を販売しております。



一番 寿老人 F-5
かるかや山 西光寺(北石堂町)



二番 大黒天 F-5
大國主神社(南県町)



三番 福祿寿 F-5
秋葉神社(西後町)



四番 弁才天 F-5
往生院(権堂町)



五番 布袋 F-4
THE FUJIYA GOHONJIN(大門町)



六番 恵比寿 F-4
西宮神社(岩石町)



七番 毘沙門天 F-4
善光寺世尊院釈迦堂(元善町)



色紙800円・御朱印各寺社ごと100円
(善光寺御朱印は200円)
朱印時間 8:00～16:00

【お問い合わせ】026-226-5626(長野市観光情報センター)



新しい町並みから 歴史ある町並みへと続く 善光寺表参道を歩く



仲見世通り

仁王門から山門へと向かう石畳の両脇に立ち並ぶお店。参拝者で終日にぎわっています。



宿坊

善光寺には39の宿坊があり、それぞれに御堂があり住職がいます。宿坊では精進料理をはじめ、趣向をこらした宿坊料理を楽しむことができます。お食事・宿泊は、事前予約が必要となります。

【お問い合わせ】026-237-7676(善光寺宿坊組合)



ぱていお大門 蔵楽庭(P12 長野市街地MAP)

歴史ある土蔵や商家を活かし、飲食店やみやげもの店、インテリアショップなど15店舗の専門店が軒を連ね、食事や買い物が楽しめます。中庭と小路を巡り、小さな旅気分を味わえる街です。



善光寺門前そば

善光寺門前のそば屋13店舗が信州そばを提供します。善光寺の歴史と共に歩んできた本場の味をご賞味ください。

長野の歴史の舞台へ

豊かな自然と文化に彩られた「日本のふるさと」長野市をお楽しみください。

心の平安を取り戻す神々の宿る里として、
今も多くの旅人を魅了し続ける
戸隠・鬼無里を歩く



戸隠神社 奥社(本社)・九頭龍社 D-1

奥社は、天の岩戸を無双の力で開けたといわれる天手力雄命(あめのたちからおのみこと)が御祭神。随神門から続く参道の美しい杉並木は必見です。九頭龍社は、戸隠の地主神である九頭龍大神を祀り、古来より水の神として信仰を集めます。

【料金】無料
【お問い合わせ】026-254-2001(社務所)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばから戸隠キャンプ場行約65分、奥社下車、徒歩約40分



随神門 D-2

神域に邪悪なものが入り来るのを防ぐ御門。奥社参道の中程にある茅葺きの朱色の門で、ここを過ぎると杉並木へと続きます。

加茂神社 B-4

貞観7年の創建と伝えられる東京(ひがしきょう)部落の産土神社。平安の都を思わせるその名前は、鬼女紅葉の伝説を偲ばせてくれます。

【料金】無料
【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばから鬼無里行約60分、鬼無里下車、市営バス南鬼無里行約13分、西京下車、徒歩約10分

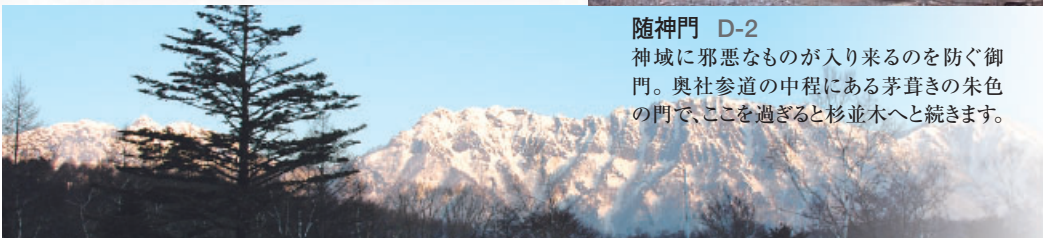


鬼無里ふるさと資料館 C-4

かつて鬼無里の経済を支えた“麻”に関わる道具や鬼無里の地質と化石の資料を収集。また見事な「一本彫り」や「透かし彫り」等の精巧で華麗な彫刻が施された屋台と神楽が展示されています。



【料金】一般200円、高校生100円、小中学生50円
【入館時間】9:00～16:00
【休業日】月曜日、祝・休日の翌日(5、8、10月は無休)・12月下旬～3月中旬冬期休業
【お問い合わせ】026-256-3270
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、川中島バス駅前案内所前のりばから鬼無里行約60分、鬼無里中学校入口下車、徒歩約10分



戸隠の伝説



天の岩戸神話と戸隠山

昔、世の中を明るく照らす天照大神(あまてらすおおみかみ)が弟の素戔鳴尊(すさのおのみこと)の乱暴を怒り、天の岩戸へこもってしまいました。世の中は暗闇になり、いろいろな魔物が暴れ放題です。困った神々が集まり、天照大神になんとか岩屋から出ていただくという知恵を絞り、岩戸の前で舞うことにしました。天鈿女命(あめのうずめのみこと)のみことな踊りにつられ、神々は笑い出しました。その騒ぎが気になって、天照大神が少し戸を開けて外を見た時、すかさず天手力雄命(あめのたちからおのみこと)が岩屋の戸を開け、勢い余った岩戸は、はるか信濃の戸隠(戸隠山)へ。以来、世の中は明るくなったといわれます。

白髭神社 B-4

本殿は室町時代の建造で、優雅な建築様式が取り入れられています。天武天皇が白鳳年間にこの地に遷都を計画され、その鬼門の守護神として創設されたといわれています。国の重要文化財。

【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)

文珠堂 B-3

京都切戸の文殊、奈良安部の文殊と並ぶ日本三文殊のひとつ。堂内には弘法大師の作と伝えられ木曾義仲の守護仏・大聖知恵文殊菩薩を本尊として祀っています。

【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)



都に思いをはせる美女紅葉

今から約千年の昔、会津の夫婦が六天の魔王に折って美しい娘を授かり、呉葉(くれは)と名付けました。16歳で都にのぼった呉葉は紅葉と名を変え、才知あふれる美しさがたちまち評判となって、源氏の棟梁、源経基の側室として寵愛を受けました。ところが経基公の御台所が病に倒れ、平癒祈願もむなしく病状が重くなると、「紅葉が呪い祈禱していると噂が立ち、ついに信州戸隠に流されてしまいます。水無瀬(みなせ)の里※現在の鬼無里にたどり着いた紅葉はそ



鬼無里の伝説



鬼女紅葉太鼓

鬼の形相となった紅葉の妖術に敗退した維茂ですが、別所北向観音に必勝祈願をして授かった降魔の剣で再度紅葉を攻め、激しい戦いの末、ついに紅葉は降魔の剣に討たれます。維茂は水無瀬に地蔵尊を祀り紅葉の菩提を弔いました。戸隠、鬼無里の地にはこのほか幾多の「鬼女紅葉」物語が伝えられています。