

# 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年という杉並木の間を歩いていると荘厳な気分になる。  
戸隠神社参拝に加え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す。  
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、次はどこを巡ろうか。



ながの市  
観光情報



# 長野で過ごす休日

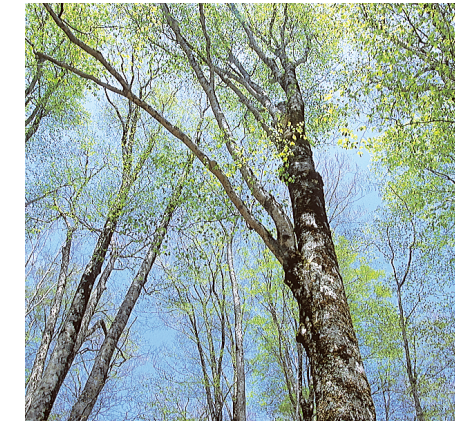
豊かな自然と文化に彩られた「日本のふるさと」長野市をお楽しみください。



**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月中旬に見頃を迎えます。  
【料金】無料 【休業日】12月29日～1月3日 【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば⑨から松代高校行約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月上旬～下旬頃が見頃です。  
【料金】入園料1人410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】車★上信越自動車道長野ICから国道406号経由で約2時間  
※道路工事等により通行止めとなり、休園する場合がありますので、お問い合わせください。



**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。

## 白銀の世界に終わりを告げると、長野の春は急ぎ足でやってきます。



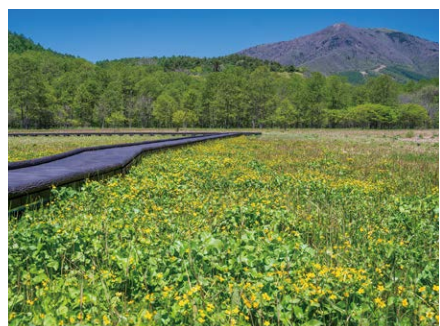
**ろうかく梅園(信州新町) C-7**  
犀川ろうかく湖のほとりに広がる梅園では、例年4月初旬、約600本の小梅が一斉に花を咲かせます。梅の花の香りに包まれてのお花見はいかがですか。  
【交通】車★長野自動車道更埴ICから県道長野信州新線約50分、または上信越自動車道長野ICから国道19号約1時間



**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、鮮やかなピンク色のあんずの花が見頃を迎えます。あたり一面のあんずの花を見ながらの散策は、時が経つのを忘れさせてくれます。  
【交通】車★上信越自動車道長野ICから約15分



**城山公園 G-4**  
善光寺に隣接する城山公園は、城山動物園・長野県立美術館・東山魁夷館などの施設を併設。また、桜の名所としても知られ、市民の憩いの場として親しまれています。  
【交通】車★上信越自動車道長野IC、須坂長野東ICから車で30分またはJR長野駅から車で10分



**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、水芭蕉、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(一社)飯綱高原観光協会  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口・アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から、観光特急戸隠線約40分、ナガノフォレストビレッジ下車、徒歩約5分  
車★長野市街地から約30分



**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、明治以降地元の有志が手入れ、補植し、現在は1万株を超える北信濃きっての群生地です。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されます。  
【交通】JR信濃浅野駅から4km(徒歩約1時間、車で約10分)  
車★上信越自動車道信州中野ICから約15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】しなの鉄道豊野駅から4km(徒歩約1時間、車で約10分)  
車★上信越自動車道信州中野ICから約30分



**国指定天然記念物 神代桜 F-4**  
素戔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月下旬～5月上旬。  
【交通】車★上信越自動車道長野ICから約50分



**戸隠山雪中酒・戸隠雪がくし蕎麦**  
冬の間、戸隠高原の雪の中でまろやかに熟成された「戸隠山雪中酒」、同じく雪の中で熟成された玄そばを、各店特別メニューで提供する「戸隠雪がくし蕎麦」。期間限定で味わえます。  
【期間】雪中酒：4月下旬～売切れまで  
雪がくし蕎麦：6月～売切れまで  
【お問い合わせ】026-254-2888(戸隠観光情報センター)



**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、73種類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されています。  
【入園料】大人600円(500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  
【交通】JR篠ノ井駅からタクシーで15分(動物園南口までタクシー代3,000円程度かかります)  
車★長野自動車道更埴IC、上信越自動車道長野ICから25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  
【お問い合わせ】026-293-5168  
【交通】JR篠ノ井駅からタクシーで15分(動物園南口までタクシー代3,000円程度かかります)  
車★長野自動車道更埴IC、上信越自動車道長野ICから25分

### 春

- 3月
- 松代でひなまつり[上旬～4月上旬]
  - 桐原わら駒[8日](吉田 桐原牧神社)
  - ろうかく梅園花祭り[下旬](信州新町ろうかく梅園)
- 4月
- 松代東条あんず花まつり[上旬](松代東条)
  - 松代春まつり[中旬](松代城跡等)
  - 長野マラソン・長野車いすマラソン[中旬]
  - 奥裾花自然園開山祭・安全祈願祭[下旬](鬼無里 奥裾花自然園)
- 5月
- 善光寺花回廊[上旬](中央通り他)
  - 虫倉山開山祭[3日](中条 星のきらめく公園)
  - 鬼無里神社春まつり[3日](鬼無里神社)
  - 白髯神社春まつり[3日](鬼無里白髯神社)
  - つつじ山まつり[上旬](豊野町 つつじ山公園)
  - 奥裾花自然園自然観察会[中旬](鬼無里 奥裾花観光センター)
  - 戸隠山安全祈願祭[下旬](戸隠神社奥社)





## スキー、スケート、スノーシュー…… 長野市はウィンタースポーツの宝庫です。



極上の雪質と、迫力の大パノラマでお迎えます。

## 長野冬季オリンピックの舞台、エムウェーブ。 魔法の粉雪が降る戸隠。

### 戸隠スキー場 E-2

戸隠連峰の大パノラマ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ます。(12月中旬～3月下旬)

【料金】ホームページをご確認ください。  
URL <https://www.togakusi.com/ski>  
【お問い合わせ】026-254-2106  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から戸隠スキー場約65分、戸隠スキー場下車  
車★上信越自動車道長野ICから約70分／信濃ICから約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月中旬頃までスケートリンクを営業しています。長野オリンピックミュージアムは無料(年末年始休館、臨時休館あり)。

【料金】大人1,560円(平日830円)・中学生以下無料(通年)・貸靴料 620円  
【お問い合わせ】026-222-3300  
【交通】バス★JR長野駅東口のりば②から長電バス屋島行または屋島経由須坂行約20分、エムウェーブ前下車  
車★上信越自動車道須坂長野東ICから約10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。無病息災や通行人の安全を見守ります。

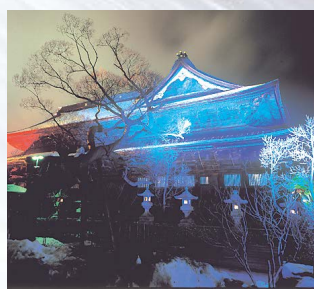
【交通】車★長野自動車道 麻績ICから県道丸子信州新線約20分  
【お問い合わせ】026-266-2121(長野市大岡支所)



### 長野えびす講煙火大会 G-5

日本で一番美しい晩秋の花火と称される全国でも屈指の規模を誇る花火大会です。毎年大好評の音楽と花火のコラボレーション「ミュージックスターメイン」や「超ワイド特大スターメイン」など華麗な花火が夜空を見事に彩ります。(11月23日)

【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)



### 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。(2月下旬)

【会場】善光寺周辺  
【交通】JR長野駅から徒歩30分



### 11月

●長野えびす講煙火大会[23日]  
(長野大橋西・犀川第2緑地)

### 12月

●戸隠スキー場オープン[中旬]

### 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]  
(大岡 芦ノ尻地区)  
●戸隠どんと焼き[第3土曜]  
(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[下旬]  
(善光寺／中央通り)



### 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う「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  
(戸隠観光情報センター)

## 伝統の技や、とっておきのアートの世界。 長野の心の文化に触れてみる旅も面白そう。

### ◆美術館・博物館・ギャラリー

#### 長野県立美術館 東山魁夷館 G-4

信州唯一の県立美術館。郷土ゆかりの収蔵品を公開するほか、企画展を開催。併設の東山魁夷館は、信州を愛した日本画家・東山魁夷の作品を展示しています。

【料金】コレクション展(本館・東山魁夷館共通) 一般700円、大学生及び75歳以上500円、高校生以下無料 ※企画展は展覧会により料金が異なる  
【開館時間】9:00～17:00(入館 16:30まで)  
【休館日】水曜日・年末年始  
【お問い合わせ】050-5542-8600(ハローダイヤル)  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば①から①⑩⑪系統で約15分、善光寺北下車。バス進行方向の城山公園奥。



長野県立美術館(本館)外観

#### 水野美術館 G-5

横山大観、菱田春草、下村観山らを中心に約500点を収蔵、展示。

【料金】一般:1,000円、中学・高校生:600円、小学生:300円  
【開館時間】9:30～17:30(入館 17:00まで)(4～10月) 9:30～17:00(入館 16:30まで)(11～3月)  
【休館日】月曜日・年末年始  
【お問い合わせ】026-229-6333  
【交通】バス★JR長野駅東口のりば②から長電バス日赤・水野美術館行約10分、水野美術館下車(平日運行のみ)  
JR長野駅善光寺口のりば②から日赤行 水野美術館前下車  
※日本画は耐久性に乏しく通年展示ができないため、ご希望の作品がおりの方は展示期間をお問い合わせください。



#### 北野美術館本館 H-6

横山大観・上村松園・下村観山などの作品を中心に、ルノワール・シャガール・ピカソ・ユトリロなどの洋画500点を収蔵、展示。隣には東京の湯島天満宮の信濃分社もあります。



【料金】大人700円、学生500円、中学生以下無料  
【開館時間】9:30～17:00(12月～2月は16:30まで)【休館日】毎週月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始【お問い合わせ】026-282-3450【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば④から長電バス大島鳥川田線「若穂支所」下車、徒歩10分

#### 長野市立博物館 F-6

長野盆地の歴史、地理、文化をさまざまな資料やジオラマでわかりやすく展示。プラネタリウムを併設しています。



【料金】一般300円、高校生150円、小中学生100円※特別展・企画展期間中一般500円(毎週土曜日、5月5日は小中学生無料)【開館時間】9:00～16:30(入館 16:00まで)【休館日】月曜日・祝日の翌日・年末年始・7月第2週目月～金曜日【お問い合わせ】026-284-9011【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行約20分、川中島古戦場下車徒歩3分  
プラネタリウム:【投影日】土・日・祝休日【料金】一般250円、高校生120円、小・中学生50円

#### 真田宝物館 G-7

真田家家宝の武具、調度品などを所蔵。大名家に残された貴重な文化財の中から、時期に合わせたテーマにより展示しています。



【料金】大人600円、小中学生100円、他共通入場券あり(毎週土曜日、5月5日は小中学生無料)  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで) 11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休館日】毎週火曜日(祝日を除く)、12月29日～1月3日【お問い合わせ】026-278-2801【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行き約30分、松代駅下車徒歩約3分

#### 門前商家 ちよつ蔵おいらい館 P.12

館名は「ちよつとお寄りなさい」を意味。江戸時代の商家を復元したモダンな展示交流施設です。



【料金】無料  
【開館時間】9:00～17:00  
【休館日】月曜日・祝日の翌日・年末年始  
【お問い合わせ】026-235-0100  
【交通】バス★ぐるりん号で善光寺大門下車、徒歩約2分

※展示替日には休館となる場合がございますので、各施設にお問い合わせください。

#### 信州新町美術館・有島生馬記念館・化石博物館 C-7

町ぐるみで芸術への愛と理解を育んできた信州新町。日本洋画界をリードした有島生馬の記念館と、化石を収蔵した博物館も併設。



【料金】大人500円、高校生300円、小中学生200円、20名以上団体2割引(土曜日は小中学生無料)  
【開館時間】9:00～16:30(入館 16:00まで)  
【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合翌日)・祝日の翌日  
【お問い合わせ】026-262-3500  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば②から信州新町行き約40分、新町美術館前下車(平日運行のみ)

#### 戸隠地質化石博物館 D-4

戸隠一帯が今から400万年ほど前には海だったことがうかがえる化石標本を数多く展示。シンシュウゾウやクジラ、ダイカイギュウの骨やたくさん貝などがあります。化石採集の体験や地層観察ができ、化石クリーニングも体験できます。



「戸隠産」シノホタテの化石 約400万年前のもの

【料金】一般200円・高校生100円・小中学生50円  
【開館時間】9:00～16:30 体験は要申込み  
【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合翌日)・祝日の翌日  
【お問い合わせ】026-252-2228  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から鬼無里行約30分、参宮橋入口下車(平日運行のみ)、市営バス乗り換え約10分、欄郵便局前下車

#### 驥山館 F-7

書道界初の芸術院賞受賞者である川村驥山の幼少から晩年にわたる書作品の傑作80点のほか、現代書道作家の作品などを常設展示しています。



【料金】大人500円、小中高生300円 ※団体割引あり、特別展は別料金  
【開館時間】10:00～16:30  
【休館日】月曜日・祝日にあたる場合は翌日・年末年始  
【お問い合わせ】026-292-0941  
【交通】★JR篠ノ井駅下車、徒歩約10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、夏は朝霧があたりを包む高原の環境が、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。



**善光寺精進料理**  
お坊さんが魚食・肉食を断ったことから、野菜・大豆製品などを主な材料とし、出汁の風味を生かした質素な中にも礼節が重んじられる料理。善光寺の宿坊や周辺の料理店で味わえます。



**もも(川中島白桃・白鳳)**  
全国で名前が知られている川中島白桃・白鳳は、シャキッとした歯ごたえで、甘みの強さが特徴です。



**長野の地酒**  
清らかな水と良質な米、澄んだ気候風土など酒造りの条件が申し分なく揃った長野の地酒をお試しください。



**信州牛**  
信州りんごを食べて育った健康的な牛は、まろやかで良質の霜降肉となります。



**長いも**  
千曲川の上質な堆積土で育てられた長いもは、シャキッとした歯ごたえ、味もねばりも一味違う信州松代の特産品です。



**ジンギスカン**  
羊肉をフルーツやスパイス等を使った醤油ベースのタレに漬込むのが信州新町のジンギスカンの伝統。国道19号線「ジンギスカン街道」沿いのお店で味わえます。



**りんご三兄弟**  
長野県生まれのオリジナル品種、秋映・シナノスイート、そしてシナノゴールドの「りんご三兄弟」。9月下旬から11月下旬に最盛期を迎えるおいしい品種たちです。



**戸隠竹細工**  
戸隠に自生する根曲がり竹を使い、江戸時代からの伝統を受け継ぐ工芸品。もともとは実用品ですが、近年は芸術作品としての評価も高まっています。



**マコモタケ**  
豊野で栽培される東アジア原産のイネ科の多年草。このマコモの茎は、食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、カリウムを含む健康食品です。塩・こしょうで炒めただけでも美味しくいただけます。



**信州味噌**  
豊かな自然の中で熟成されることによる、くせのない風味と山吹色が特徴。日本で消費される味噌の約4割が信州味噌と言われています。



**松代焼**  
真田氏の城下町・松代で18世紀後半に生まれ、青みを帯びた器肌と自然釉による青緑色の流しかけに特色があります。

**道の駅信州新町 D-6**

信州新町地場産業開発センター  
地元農家と企業が製品化した味噌や豆腐、梅製品やコンチャクなどの地場産品や、農家が持ち寄った新鮮な野菜、果物が並びます。

【住所】長野市信州新町水内4619番地  
【営業時間】8:30～17:45  
【休業日】1月1日(臨時休業日あり)  
【お問い合わせ】026-262-2228(食堂 8:30～17:00 L.O)

**道の駅中条 C-6**

北アルプスを眺望できる食堂では、「おぶっこ」と呼ばれる郷土料理が好評です。売店では、くま笹でくるんだ「笹おやき」が逸品です。農家の方が持ち寄る新鮮な野菜、果物が直売所に並びます。

【住所】長野市中条住良木1704番地  
【営業時間】9:00～17:00(食堂 10:00～16:00)  
【休業日】1月1日(臨時休業日あり)  
【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、ボリュー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】長野市大岡甲5275番地1  
【営業時間】9:00～17:00(食堂 9:30～15:00)  
【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。

### ◆善光寺町そば店 MAP



※2025年11月現在の情報です。

### 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	
<b>◆善光寺町地区</b>			<b>◆戸隠</b>			
尾張屋 そば店	026-232-5347	手打そば太田屋助右衛門	026-232-6348	たんぼ	026-254-2261	
丸清	026-232-5776	さわる庵	026-219-3014	ういるそば戸隠本店	026-217-1228	
〇たきや	026-232-4424	吉祥庵	026-231-5177	そば茶屋 極楽坊	026-254-3267	
喜多平	026-234-2749	藤の家	026-224-4725	徳善院蕎麦 極意	026-254-2044	
そば処 北野家本店	026-232-2492	信州雪蔵熟成そば 音菜	026-217-2888	手打ちそば 横大門	026-254-2172	
北野家支店	026-235-1010	信州十割そば てん	026-217-5886	叶屋そば店	026-254-2111	
小菅亭	026-232-2439	蕎麦 政海本舗	026-217-4144	そばの里二番館	026-254-3950	
長門屋	026-233-2286	戸隠つきや 門前	026-233-8028	奥社の茶屋	026-254-2222	
かどの大丸	026-232-2502	善光寺表参道 たき澤	026-217-2415	おびなた	026-254-2028	
そば処 元屋	026-232-0668	<b>◆鬼無里地区</b>			そば処 鬼無里	026-256-2428
創業文政十年 門前そば処 藤木庵	026-232-2531	<b>◆大岡地区</b>				
善光寺クイチそば 今むらそば本店	026-232-3518	奥社前なおすけ	026-254-2551	道の駅長野市大岡特産センター	026-266-2888	
丸新	026-232-2986	そばの実	026-254-2238	聖山パノラマホテル	026-266-2623	
食楽彩々そば処 みよ田(駅ビルMIDORI内)	026-227-9161	本手打蕎麦家 ゆたかや	026-254-2235	大岡温泉	026-266-1088	
草笛(駅ビルMIDORI内)	026-219-6651	そば処 二葉屋	026-254-2176	<b>◆豊野地区</b>		
佐々木そば店	026-226-7154	うずら家そば店	026-254-2219	豊野温泉りんごの湯	026-257-6161	
山屋そば店	026-232-6794	岩戸屋	026-254-2038	<b>◆信州新町地区</b>		
大善	026-233-5002	蕎麦処 戸隠食堂	026-254-2129	道の駅 信州新町「そば信」	026-262-2788	
油や	026-224-2288	しなの屋	026-254-2248	食事処 ひはら	026-264-2331	
ほうち	026-223-5630	戸隠そば 山口屋	026-254-2351	<b>◆その他</b>		
そば処とがくし	026-234-2670	そば処 仁王門屋	026-254-2244	蕎麦にしざわ	026-263-2433	
二本松	026-234-6967	そば処 千成	026-254-2889	そば忠	026-228-3335	
まる貞	026-232-1117	そば処 かつかど	026-254-2145	●印は賛助会員です。		
そば処 やぶ	026-234-1401	そば処 たからや	026-254-2270			
かんだた	026-232-3718	そば処 紅葉	026-254-3433			
戸隠そば山故郷(TOiGO内)	026-234-8030	戸隠そば博物館とんくるりん	026-254-3773			
		大久保の茶屋	026-254-2062			

※営業日時等、変更の場合がありますので各施設へご確認ください。



**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から松代高校行き約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。(象山地下壕の約500mのみ公開)



【料金】見学無料  
【見学時間】9:00～16:00(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稼あり)  
【お問い合わせ】026-224-8316(長野市観光振興課)  
【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★上信越自動車道長野ICから10分、駐車場から徒歩約7分  
【駐車場】代官町(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次男、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】大人200円、小中学生150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★上信越自動車道長野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による荒廃のため元文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★上信越自動車道長野ICから車約10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400円、小中学生100円  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで)、11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休業日】12月29日～1月3日  
【お問い合わせ】026-278-2274



**長國寺／国指定重要文化財 真田信之の御霊屋 P.12**

真田家の菩提寺である長國寺には、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・墓所拝観料大人500円・小中学生300円／御霊屋特別拝観料金一律(1人)500円※要予約(境内のみ見学は無料)  
【見学時間】9:00～15:00  
【休業日】毎週水曜日・年末年始  
【お問い合わせ】026-278-1270(拝観受付専用ダイヤル)  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行き約30分、松代中町下車 徒歩約5分



**国指定史跡 松代藩文武学校 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。2011年からの大修理が終わり、体験コーナーを新たに設け2020年10月1日リニューアルオープンしました。

【料金】大人400円、小中学生100円  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで)、11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休業日】12月29日～1月3日 【お問い合わせ】026-278-6152



**川中島古戦場史跡公園 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、武田方の副将・武田典厩信繁、山本勘助ら多くの将兵が戦死しました。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(長野市観光振興課)  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行き約20分、川中島古戦場下車

**八幡社(はちまんしゃ) G-6**

史跡公園の松林には勝運八幡大神(はちまんのおおかみ)を祀る神社が静かにたたずみ、武田信玄本陣跡(升形陣営)のなごりのある境内地には信玄・謙信一騎討ち像や三太刀七太刀之跡の碑、甲越直戦地の碑などがあります。



【お問い合わせ】026-278-2673  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行き約20分、川中島古戦場下車

**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く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で開催しています。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 4-1(信州松代観光協会内) 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】9:00～15:00 ※要お問い合わせ



**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】大人400円、小中学生100円、他共通割引券あり  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで)、11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休業日】12月29日～1月3日  
【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から松代高校行き約30分、松代駅下車 徒歩約5分



**真田宝物館 G-7**

真田家家宝の武具、調度品などを所蔵。大名家に残された貴重な文化財の中から、時期に合わせたテーマにより展示しています。  
【料金】大人600円、小中学生100円、他共通割引券あり(毎週土曜日、5月5日は小中学生無料)  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで)、11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休館日】毎週火曜日(祝日を除く)、12月29日～1月3日  
【お問い合わせ】026-278-2801  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口のりば③から松代高校行き約30分、松代駅下車徒歩約3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。昭和56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  
【見学時間】4月～10月 9:00～17:00(入場は16:30まで)、11月～3月 9:00～16:30(入場は16:00まで)  
【休業日】12月29日～1月3日  
【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から松代高校行き約30分、松代駅下車 徒歩約5分



**真田公園 G-7**

真田邸・真田宝物館・松代藩文武学校に隣接した公園。落ち着いた雰囲気の中、広々とした芝生があり、松代藩十万石の領主として上田から入部した真田信之公の銅像も設置されている。



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**

# 松代城下町五社 ご朱印めぐり

**象山神社**  
佐久間象山先生を祀る  
■ご朱印料:500円  
●ご朱印頒布時間 9:00～16:00

**中村神社**  
善光寺回向柱奉納社  
■ご朱印料:400円

**白鳥神社**  
真田家鎮守社  
■ご朱印料:400円

**玉依比賣命神社**  
初代神武天皇の母神主祭神  
■ご朱印料:500円

**祝神社**  
御柱祭斎行神社  
■ご朱印料:400円

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 アルピコ交通長野駅前総合案内所 026-227-0404 (毎日6:20～19:00)
- 詳しくは、アルピコ交通 長野支社 026-254-6000 まで



### お朝事

善光寺では、年間をとおして毎朝「お朝事」というおつとめが行われます。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。



### 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、参道にひざまずく参拝者の頭を数珠で撫でて功德をお授けになる「お数珠頂戴」があります。



### お戒壇めぐり

本堂内では、床下の暗闇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。内陣券:大人600円、高校生200円、小中学生50円



### 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。



### 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刹にふさわしい威容を誇っています。



善光寺の伝説

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つきました。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、不信心をおさとしになったのです。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つてみると、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われています。



### 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。五輪にちなんだ五色の光で善光寺をライトアップします。



### 善光寺仁王門

参道の緩やかな坂道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。



### 国重要文化財 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祀られている七福神をめぐる、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  
かるかや山 西光寺(北石堂町)



五番 布袋  
THE FUJIYA GOHONJIN(大門町)



二番 大黒天  
大國主神社(南県町)



六番 恵比寿  
西宮神社(岩石町)



三番 福祿寿  
秋葉神社(西後町)



七番 毘沙門天  
善光寺世尊院釈迦堂(元善町)



四番 弁才天  
往生院(権堂町)



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

※ご自身で朱印を押していただくところもございます。また、巡拝において朱印が受けられない場合、西光寺、世尊院、西宮神社でお願いします。  
【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)

ばていお大門 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で、信州そばを楽しめます。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。

長野市では、平成30年4月1日から施行された条例により「歩きタバコ」や「ごみのポイ捨て」等が禁止されています。

# 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。

## 松巖寺と鬼女「紅葉」の墓 C-4

鬼無里の中心に位置するこの地には、鬼女紅葉の五輪塔を供養する「鬼立山地蔵院」がありました。本堂では紅葉伝説を伝える絵巻の拝観ができます。紅葉の墓は戸隠「鬼の塚」にもあります。(D-4)

【料金】無料  
【参拝時間】8:30～17:00  
【休業日】無休  
【お問い合わせ】026-256-2061  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から鬼無里行約60分、松巖寺下車(平日運行のみ)

## 白髯神社 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

木曾義仲の伝承が残る土倉文珠。本尊は弘法大師の作と伝えられ、木曾義仲の守護仏・大聖智慧文殊菩薩を祀ったといわれています。

【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)



## 加茂神社 B-4

貞観7(865)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、鬼女紅葉の伝説をしのばせてくれます。

【料金】無料  
【お問い合わせ】026-256-3188(鬼無里観光振興会)

鬼無里ふるさと資料館「きなさーれ」C-4  
かつて鬼無里の経済を支えた「麻」にかか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「一木彫」や「透かし彫」などの精巧で華麗な彫刻が施された屋台(山車)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】9:00～16:30(入館16:00まで)  
【休館日】月曜日、祝・休日の翌日(5、8、10月は無休)・12月下旬～3月中旬冬季休館  
【お問い合わせ】026-256-3270  
【交通】バス★JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から鬼無里行約60分、旅の駅鬼無里下車(平日運行のみ)

心の平安を取り戻す神々の宿る里、鬼無里



## 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、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から観光特急戸隠線約60分、戸隠奥社入口下車、徒歩約40分  
※1月上旬～4月中旬ごろまで戸隠神社奥社・九頭龍社は冬季閉鎖



## 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れより先、杉並木が広がります。

## 戸隠神社 宝光社 D-2

270段と噂される石段の上に、神仏習合時代の面影を残す宝光社があります。御祭神は中社の御祭神の御子神様、天表春命(あめのうわはるのみこと)。

【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、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から観光特急戸隠線約60分、戸隠宝光社下車



## 戸隠神社 火之御子社 D-2

火之御子社は、天の岩戸開き神話の天鈿女命(あめのうずめのみこと)が御祭神。境内には、樹齢500年を超える二本杉(結びの杉)と西行桜があります。

【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、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から観光特急戸隠線約60分、戸隠営業所下車、徒歩5分

## 戸隠神社 神秘的なパワースポットとしても有名

戸隠神社は霊山・戸隠山の麓にあり、奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社からなります。



## 戸隠神社 中社 D-2

天の岩戸を開ける方法を考案した智恵の神・天八意思兼命(あめのやごころおもいかねのみこと)が御祭神。境内には、樹齢700年を超えるご神木と樹齢800年を超える三本杉があります。

【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、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から観光特急戸隠線約60分、戸隠中社下車

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祈って美しい娘を授かり、紅葉(くれは)と名付けました。16歳で都にのぼった紅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り、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)の里に現在の鬼無里にたどり着いた紅葉はそ



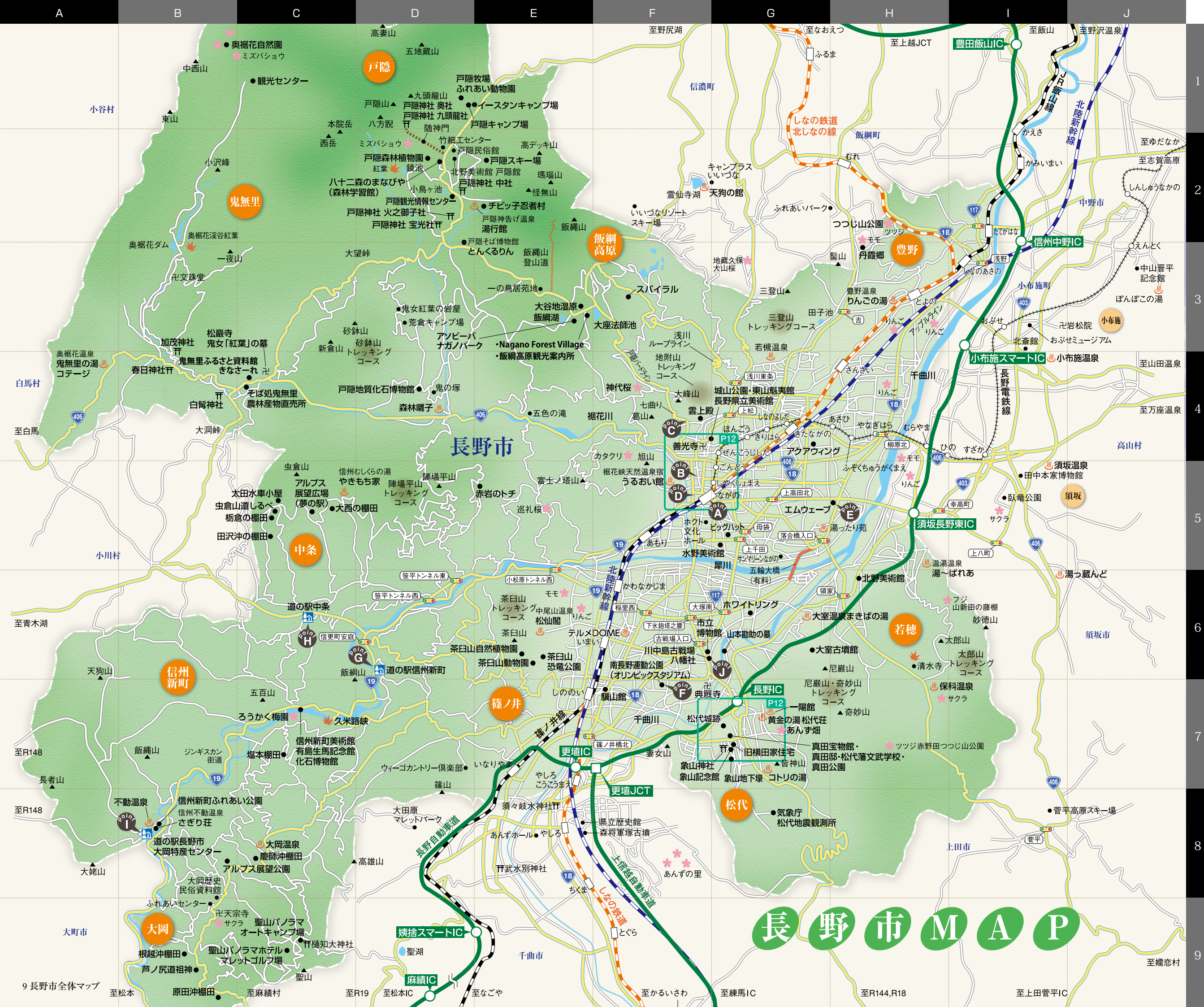
鬼女紅葉太鼓

鬼の形相となった紅葉の妖術に敗退した維茂ですが、別所北方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。

の美しさと、読み書き、裁縫、歌舞音曲などの教養から村人たちに敬愛され、内裏屋敷と呼ぶ館で大切にされました。屋敷の西を西京(にしきょう)、東を東京(ひがしきょう)と名づけ、都をしのいで暮らす紅葉でしたが、経基や都への思いは消えず、再び上京しようと戸隠の荒倉山の岩屋に移り住みます。そしていつしか盗賊たちの首領に担ぎ上げられ、人々から鬼女と恐れられるようになってしまいました。その噂が都に伝わると、帝は信濃守平維茂(たいら)のこれもちに鬼女討伐を命じました。初戦は

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(あまてらすのおみかみ)が弟の素戔嗚尊(すさのおのみこと)の乱暴を怒り、天の岩屋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ことと知恵を絞り、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。





目的地への目印ポイント

- POINT A 長野駅前 [MAP:F-5]
- POINT B 昭和通り交差点 [MAP:F-5]
- POINT C 七曲川 [MAP:F-4]
- POINT D 長野ターミナル会館 [MAP:F-5]
- POINT E エムウェーブ [MAP:H-5]
- POINT F 長野オリンピックスタジアム [MAP:F-7]
- POINT G 道の駅信州新町 [MAP:D-6]
- POINT H 道の駅中条 [MAP:C-6]
- POINT I 道の駅長野市大岡特産センター [MAP:B-8]
- POINT J 川中島古戦場史跡公園 [MAP:G-6]

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。所要時間表示

### 善光寺 門前町 満喫コース

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

仁王門・仲見世歩き・山門・本堂参拝

長野IC 15分 → 善光寺 10分 → 大門町で門前散策 3分 → ばていお大門 15分 → かるかや山 西光寺 5分 → 長野駅 15分

所要時間 約1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 4分 → 茶臼山忍竜公園 茶臼山動物園 40分 → 松代城跡 3分 → 真田宝物館・真田邸・松代藩文武学校 15分 → 旧白井家表門 山寺常山邸 3分 → 象山地下壕 30分 → 歴史の道経由 15分 → 松代温泉 15分 → 長野IC 15分

所要時間 約2時間30分

### 真田家ゆかりの寺巡りスタンプラリーコース

「オリジナルでぬい」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! 信州松代観光協会で「スタンプラリー専用でぬい(300円)」をご購入の上、スタンプ6個を集めて、もう一度信州松代観光協会にお立ち寄りください。

信州松代観光協会 15分 → 長國寺 15分 → 梅翁院 8分 → 願行寺 1分 → 蓮華寺 5分 → 大英寺 10分 → 恵明寺 20分 → 信州松代観光協会 1分

所要時間 約2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・鏡池・周辺散策 5~20分 → 戸隠森林植物園 3分 → 戸隠神社本社 40分 → 鬼無里松蔭寺 40分 → 奥穂花溪谷 50分 → いろは堂(おやき) 1時間 → 長野IC 1時間

所要時間 約3時間

長野市街地MAP



松代MAP



長野市内【おもな路線バスコース】

- 松代方面へ
  - 松代線(アルピコ交通)…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
  - ループ橋経由戸隠線(アルピコ交通)…長野駅→飯綱高原→戸隠中社
- 信州新町方面へ
  - 新町・大原橋線(アルピコ交通)…善光寺大門→長野駅→笹平→信州新町→大原橋・犀峽高校(平日のみ)
- 鬼無里方面へ
  - 鬼無里線(アルピコ交通)…長野駅→茂萱→小鍋→鬼無里(平日のみ)
- 中条方面へ
  - 高府線(アルピコ交通)…善光寺大門→長野駅→西河原→笹平→中条→高府→初引(平日のみ)
- 大岡方面へ
  - 大岡篠ノ井線(大岡地区市営バス)…篠ノ井駅→田野口→灰原→大岡温泉前→樺内→大岡支所前(運休:日曜日、祝日、お盆、年末年始)

長野市循環バス「ぐるりん号」をご利用ください。  
 長野駅→権堂→善光寺大門→信大教育学部前→県庁前→バスターミナル→長野駅  
 【料金】大人190円・小学生100円

長野市は、南北に長い日本のほぼ真ん中、長野県の県庁所在地です。新幹線や高速道路で首都圏、中京、関西方面からのアクセスがよく、少し足を延ばせば、四季折々に美しい高原が待っています。

バス(戸隠・鬼無里・松代)ご案内

※運行周期、時間等は変更になる場合があります。

戸隠へ

長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から  
 ④「観光特急戸隠線」(予約制)で約60分  
 7時台~18時台のほぼ毎時1本運行(季節により変動あり)

鬼無里へ

長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から  
 ④「鬼無里行」で60分 8時台~18時台のほぼ2~3時間に1本運行(平日のみ)  
 ※鬼無里地区は市営バスで移動できます。

松代へ

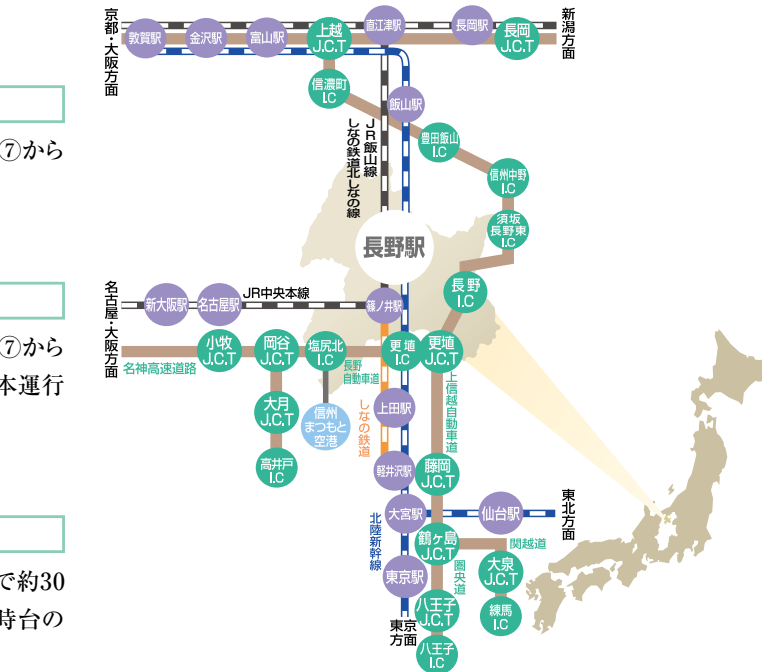
長野駅善光寺口のりば③から④「古戦場経由松代高校行」で約30分  
 7時台~21時台の毎時1~3本(土曜・休日は7時台~19時台の毎時1~2本)運行

JR長野駅周辺バス停



お問い合わせは

- (公財)ながの観光コンベンションビューロー  
〒380-0835 長野市新田町1485-1長野市もんぜんぶら座4階  
TEL.026-223-6050 FAX.026-223-5520
- 長野市観光文化部観光振興課  
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613  
TEL.026-224-8316 https://www.city.nagano.nagano.jp
- 長野市観光情報センター  
〒380-0921 長野市栗田JR長野駅東西自由通路内  
TEL.026-226-5626
- 長野市ホテル旅館協同組合  
〒380-0845 長野市西後町1583大鈴木ビル1F  
TEL.026-232-3484 http://www.nagano-yado.jp
- 信州松代観光協会  
〒381-1231 長野市松代町松代4-1(真田宝物館隣)  
TEL.026-278-3366 https://matsushiro-kankou.com



お車ご利用の場合

東京(練馬IC)	藤岡JCT	上信越自動車道 79km	更埴JCT	上信越自動車道 120km	長野IC
東京(八王子IC)	鶴ヶ島JCT	関越自動車道 51km	藤岡JCT	上信越自動車道 6km	長野IC
名古屋(小牧JCT)	岡谷JCT	中央自動車道 95km	更埴JCT	上信越自動車道 6km	長野IC
大阪(吹田IC)	米原JCT	名神高速道路 110km	小牧JCT	上信越自動車道 6km	長野IC
新潟(新潟西IC)	上越JCT	北陸自動車道 126km	更埴JCT	上信越自動車道 80km	長野IC

列車ご利用の場合

東京	北陸新幹線	最速 1時間25分	長野
名古屋	中央西線	種ノ井線	約3時間
新潟	東海道新幹線	最速 51分	長野
金沢	信越本線	名高本線	約4時間
		北陸新幹線	最速 1時間5分

信州まつもと空港からのご案内

信州まつもと空港	塩尻北IC	長野自動車道 4km	更埴JCT	上信越自動車道 57km	長野IC
信州まつもと空港	松本駅	種ノ井線	約95分		長野駅

ながの観光net ▶ <https://www.nagano-cvb.or.jp>  
 長野県公式観光サイト Go NAGANO ▶ <https://www.go-nagano.net>  
 ながの「四季の彩り」キャンペーン ▶ <http://nagano-irodori.com/>

- (一社)飯綱高原観光協会  
〒380-0888 長野市上ヶ屋2471-84  
TEL.026-239-3185 https://iizuna-navi.com/
- 戸隠観光情報センター(一社)戸隠観光協会  
〒381-4101 長野市戸隠3517  
TEL.026-254-2888 https://togakushi-21.jp
- 鬼無里観光振興会  
〒381-4302 長野市鬼無里日影2750-1(長野市鬼無里支所内)  
TEL.026-256-3188 https://kinasa.jp
- 信州新町観光協会  
〒381-2405 長野市信州新町新町1000-1(長野市信州新町支所内)  
TEL.026-262-2245 http://shin-machi.com/



長野市防災情報 2025.11

歴史の宝庫...信州長野市ガイドブック  
 自然と文化の宝庫...信州・長野市ガイドブック

NAGANO CITY MAP/ACCESS  
 NAGANO CITY MAP/ACCESS



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。

※料金、営業日時については変更の場合がありますので、各施設にご確認ください。

天然の湯 湯槻温泉 G-4  
 塩化物泉の完全掛け流しで温度は少し低めですが、浴後は汗が止まらないほど体が温まります。



【料金】大人600円(中学生以上)・小学生300円・幼児無料  
 【営業時間】10:30~20:00(最終受付 19:00)  
 【休業日】不定休  
 【泉質】ナトリウム・塩化物泉 【お問い合わせ】026-295-4546  
 【交通】車★上信越自動車道須坂長野東ICから約35分  
 バス★JR長野駅善光寺口のりば⑥東長野病院行27分  
 坂里田神社下車 徒歩6分

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。北信濃のパノラマをゆっくり眺めながら身も心もフレッシュ。毎月5の付く日はりんご風呂が楽しめます。



【料金】大人550円・小学生300円・幼児無料  
 【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)、1/1  
 【泉質】ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉(弱アルカリ性)  
 【種類】室内大浴場、遠赤外線サウナ、大露天風呂  
 【お問い合わせ】026-257-6161  
 【交通】★しなの鉄道豊野駅から徒歩15分

裾花峡天然温泉 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います。



【料金】大人800円、朝湯560円(土・日・祝日は950円、朝湯650円)・中学生530円・小学生210円・幼児110円(2歳以下無料)  
 ※特別別料金金・平日学割料金あり  
 【営業時間】10:00~23:00、朝風呂6:00~9:00【休業日】無休  
 【泉質】ナトリウム・塩化物温泉  
 【お問い合わせ】026-237-4126  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICまたは須坂長野東ICから車30分、JR長野駅から車7分

保科温泉 H-7  
 山あいの四季を彩る静かな環境。かけ流しで湯量豊富な天然温泉。



【料金】大人500円・小学生230円  
 【営業時間】(入浴)10:00~21:00  
 【休業日】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  
 【お問い合わせ】026-282-3050  
 【交通】車★上信越自動車道長野IC、須坂長野東ICから約20分

いこいので湯 森林離子 D-4  
 裾花川の渓流沿い、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500円・小学生300円・幼児無料  
 【営業時間】10:00~20:00  
 【休業日】水曜日・12/31・1/1  
 【泉質】低張性弱アルカリ冷鉱泉、単純硫黄泉  
 【お問い合わせ】026-252-2810  
 【交通】バス★JR長野駅善光寺口アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から鬼無里行約30分(平日のみ運行)、参宮橋入口下車、徒歩5分

温湯温泉 湯べれあ 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600円(中学生以上)子供300円(小学生以上)高齢者 350円(60歳以上)  
 【営業時間】10:00~21:30(最終受付 20:45)  
 【休業日】毎月第2・4木曜日(一部変動的、メンテナンス休館あり)  
 【泉質】アルカリ性単純硫黄泉  
 【お問い合わせ】026-282-5500  
 【交通】車★上信越自動車道須坂長野東ICから約5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、ユニークなお見合い風呂やカラオケ風呂などあり。



【料金】大人700円・小人300円・乳幼児100円  
 【宿泊可能】  
 【営業時間】(入浴)12:00~20:00(土・休日は11:00~)  
 【休業日】火曜日・臨時休館あり【泉質】単純硫黄泉  
 【お問い合わせ】026-292-2343  
 【交通】車★JR今井駅から2.5km・上信越自動車道長野ICから約20分

奥穂花温泉 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510円・小人310円  
 【宿泊可能】  
 【営業時間】11:00~21:00(最終受付 20:00)  
 【休業日】火曜日【泉質】単純硫黄冷鉱泉  
 【お問い合わせ】070-1449-5588  
 【交通】車★上信越自動車道須坂長野東ICから約60分

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700円・3歳~小学生以下350円  
 【営業時間】10:00~18:30(最終受付 18:00)  
 土日 9:30~18:30  
 【休業日】木曜日  
 【泉質】単純硫黄泉(低張性・弱アルカリ性・低温泉)  
 【お問い合わせ】026-254-1126  
 【交通】バス★JR長野駅善光寺口アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から戸隠行40分、中社宮前下車、徒歩15分

松代温泉 黄金の湯 松代荘 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600円・小学生200円・幼児無料【宿泊可能】  
 【営業時間】10:00~22:00(最終受付 21:30)【休業日】無休  
 【泉質】含鉄・ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉  
 【種類】大浴場、露天、半身浴 【お問い合わせ】026-278-2596  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICから約5分  
 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20分

榎堂温泉テルメ DOME P12 長野市街地MAP  
 2022年7月グランドオープンした天然温泉。大浴場は源泉掛け流し温泉、最新式のロウリュウサウナ、気泡水風呂があります。



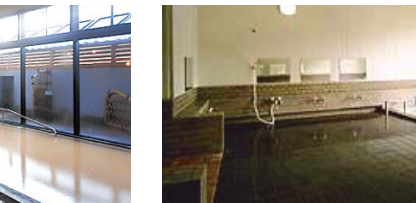
【料金】大人 800円 (土日祝 850円)、学生 (中学~大学生) 530円、小人 380円 (3歳以下無料)  
 【営業時間】10:00~24:00(最終 23:30)  
 【休業日】年中無休 (メンテナンス休館あり)  
 【泉質】単純硫黄泉 低張性 弱アルカリ性温泉  
 【お問い合わせ】026-232-6090  
 【交通】電車★長野駅東口徒歩5分、★JR長野駅より徒歩10分

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600円・小中学生400円・幼児無料  
 【営業時間】10:00~21:00(土日祝は21:30まで)  
 土日 9:30~18:30  
 【休業日】木曜日  
 【泉質】単純硫黄泉(低張性・弱アルカリ性)  
 【お問い合わせ】026-278-5687  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICまたは須坂長野東ICから15分

信州不動温泉 さぎり荘 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、屋内ゲートボール場などがあります。



【料金】大人500円・小人(小学生)250円・未就学児無料【宿泊可能】  
 【営業時間】10:00~21:00 ※木曜11:30~【休業日】不定休  
 【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  
 【お問い合わせ】026-264-2103  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICから国道19号で約40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】大人500円・小人200円(3才~小学生)  
 【営業時間】8:00~19:00(最終入湯)【休業日】火曜日  
 【泉質】含鉄ナトリウム・カルシウム塩化物温泉  
 【お問い合わせ】026-278-2016  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICから約10分 バス★JR長野駅善光寺口のりば③松代高校行約30分 松代駅下車 徒歩約20分

コトりの湯 G-7  
 内湯のほか、善光寺平を見渡す展望風呂に庭園露天風呂を楽しめます。レストランや1万冊のコミックがそろった休憩スペースなど、ゆったりと過ごせます。



【料金】大人850円(土日祝950円)・小人(3歳~小学生以下)450円(土日祝500円)・3歳未満無料  
 ※他プランもあり  
 【営業時間】10:00~21:00(最終入湯20:30)  
 【休業日】火曜日(祝日の場合は営業)・12月31日・1月1日  
 【泉質】ナトリウム・カルシウム・塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉  
 【お問い合わせ】026-213-5510  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICから車10分

川中島温泉テルメ DOME F-6  
 2017年3月にオープンした天然温泉。ジュニアの泉風呂や、炭酸泉、低周波マサージ風呂など、お一人様でもご家族みんなで楽しめます。



【料金】大人900円(土日祝950円)・中~大学生600円・小人400円・3歳以下無料  
 【営業時間】10:00~24:00(最終 23:30)【休業日】無休(メンテナンス休業日)  
 【泉質】含硫酸ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉  
 【お問い合わせ】026-214-6660  
 【交通】車★上信越自動車道長野ICから車10分 バス★JR長野駅善光寺口のりば③運転免許センター隣/井線15分藤枝下車

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。むしらの湯として地元民にも親しまれています。



【料金】大人520円・小人310円(小学生)【宿泊可能】  
 【営業時間】(入浴)11:00~19:00(最終18:30)  
 【休業日】無休  
 【泉質】規定泉(メタケ酸、メタケ酸)  
 【お問い合わせ】026-267-2641  
 【交通】車★JR長野駅・上信越自動車道長野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、ゆったりのお風呂が楽しめます。レストランや1万冊のコミックがそろった休憩スペースなど、ゆったりと過ごせます。



【料金】大人 440円・小学生 360円  
 【営業時間】11:00~19:00(最終18:30)  
 【休業日】火曜日(祝日の場合は営業)・12月31日・1月1日  
 【泉質】含硫酸ナトリウム・カルシウム・塩化物冷鉱泉  
 【お問い合わせ】026-266-1088  
 【交通】車★長野自動車道更埴ICから40分

天然温泉まめじま 湯ったり苑 G-5

多彩なお風呂が楽しめる天然温泉。身体芯から温まります。各種リラクゼーションサービスも充実。



【料金】大人800円(中学生以上)・小学生350円・幼児無料  
 土・日・祝日は大人850円・小学生400円  
 【営業時間】10:00~24:00(最終 23:30)  
 【休業日】年数回保守点検のため休業あり  
 【泉質】ナトリウム・カルシウム・塩化物温泉  
 【お問い合わせ】026-222-1126  
 【交通】車★上信越自動車道須坂長野東ICから約10分