

あなたは長野市を好きになる…もう一度。

2度目も楽しい街。長野市

vol.05

アウトドア
編

SECOND TRIP NAGANO

『セカンドトリップ ナガノ』

ナガノ旅。

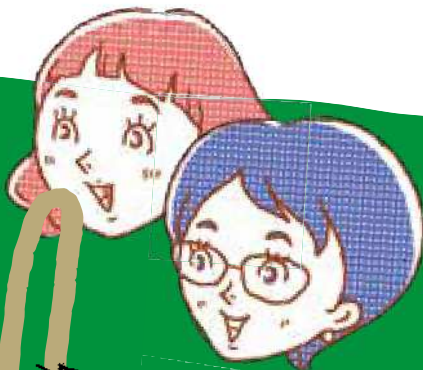
ライトでディープな



沙織の



明日香と



はじめまして、長野!

FIRST TRIP



明日香

社会人2年目の24歳。趣味は可愛いカフェ巡りなカフェ女。Instagramで日々アップするのは、主に食べ物と実家のミニ(猫)。最近ちょつといいカメラが欲しくて悩み中...

私たちが
ご案内
します!

もっと深い長野、教えてあげる

SECOND TRIP



沙織

仕事も趣味も徹底的に掘り下げるタイプの社会人11年目の32歳。休日はネイルや整体に行き、自分へ投資。かなりの酒豪とうわさも...。長野に関してはマニア並みの知識をもつ。

FIRST TRIP



気軽に!
普段着アウトドア

信州の玄関口でありながら、多くの山々・自然に囲まれた長野市。市街地から30分程度行くと景色が一変します。長野旅で思い立ったらそのまま行ける、気軽なアウトドアスポットをご紹介します。

キャンプフィールド



大座法師池を望む大型デッキサイトはじめ、テントサイトや常設ログキャビン、ピザ窯も備えた炊事場等が揃います。BBQなどのデイキャンプから、ファミリーやソロの本格キャンプまで憩いの時間を。 ※営業期間や利用料は公式サイトにてご確認ください。

[nagano forest village (ナガノフォレストビレッジ)
森の駅Daizahoushi (ダイザホウシ)]
☎ 026-239-3272 (9:00~18:00)



森や湖を楽しむアクティビティを、季節に応じて提案。「森の駅 Daizahoushi」を拠点に、年代を問わず自然を身近に体感できます。



nagano forest village

飯綱高原 大座法師池、森と水辺で 憩う休日



大座法師池湖畔を再整備し、2022年春にオープンした「ナガノフォレストビレッジ」。キャンプ、アドベンチャー、アスレチック、レイク、グラスフィールドの5つのフィールドと、「森の駅^{ダイザハウス} Daizahoushi」が揃い、飯綱高原の自然を一体的に楽しめます。



ダイザハウス 森の駅Daizahoushi

地元野菜やジビエ料理、クラフトビール等を店内やテイクアウトで味わえるカフェ、地元農産物などを扱うマルシェが並ぶ「森の駅」。雨天でも遊べるキッズ向けの全天候型屋内アクティビティ施設には、ツリーハウスやネット遊具、授乳室なども完備（遊具は有料）。



[nagano forest village(ナガノフォレストビレッジ)
森の駅Daizahoushi(ダイザハウス)]

☎ カフェ9:00~21:00、マルシェ・屋内遊具9:00~17:00
※アスレチック等、冬季閉鎖の施設や設備あり

🚗 180台

📍 長野市大字上ヶ屋2471-608

☎ 026-239-3272(9:00~18:00)

※各施設の利用についての詳細は公式サイトを確認



レイクフィールド大座法師池

飯縄山を望む大座法師池では、ペダルボートが楽しめます（利用は4月下旬~9月下旬 ※遊泳不可）。また池の周囲には遊歩道があり20分程度の散策ができます。



アスレチックフィールド (小天狗の森)

大座法師池の西奥に広がる森の中には、29のアスレチックが点在。無料で楽しめます。（利用は4月下旬~11月上旬）

毎年8月10日は
「飯縄火まつり」

湖上の花火をはじめ、様々なイベントが開催されます。幻想的な夏の一夜をお楽しみいただけます。

[飯綱高原観光協会] ☎ 026-239-3185





飯綱高原 大座法師池のアドベンチャーフィールド

フォレストアドベンチャー・長野

森林と大座法師池の自然を活かしたアスレチック施設。ガイドによる安全装具の講習で、子どもも大人も楽しく遊べます。カラマツの木々をケーブルや丸太でつないだコースは、最高で地上10m以上。大座法師池をバックに大座法師池の上空を滑空する150mのジップスライドも爽快!

■利用条件 / 身長110cm以上、体重110kg以下の人
■利用料金(保険料込) / 2,800円～ ※季節変動あり
※利用についての詳細は公式サイトを確認

🕒 9:00～17:00(受付15:00まで)
※営業期間4～11月末まで(天候により変動あり)、
期間中は無休(天候により変更あり)

📍 長野市大字上ヶ屋2471-608
☎ 080-7843-8680 ※要予約



長野冬季五輪競技場で楽しめる!

スケート

1998年に開催された長野オリンピック・パラリンピック大会で使用されたスケートリンク(スケート営業期間:10月上旬～翌年3月上旬)。各種スケート教室もあり、初めてスケートする方も安心してお楽しみいただけます。

[長野市オリンピック記念アリーナ(エムウェーブ)]
🕒 土・日・祝滑走料 / 一般1,560円、中学生以下830円
平日割引滑走料 / 一般830円、中学生以下410円
貸靴料 / 620円 ※その他団体料金もあります。
詳しくはホームページをご覧ください。

📍 長野市北長池195
☎ 026-221-6100(エムウェーブスケートセンター)



オリンピックの会場で
遊べるなんて!





溪流が目の前に! 川遊びの拠点に活用を

さいがわ 犀川の釣り

犀川はニジマスをはじめ、野生のブラウントラウトから、本流イワナ、40cmを超す大ヤマメなどが釣れるトラウトパラダイス! 犀川沿いの温泉施設「さざり荘」では1日釣り券も販売しています。

【信州不動温泉さざり荘】

☎ 日帰り入浴11:00~21:00

レストラン11:30~14:30(LO.14:00)・
17:00~20:30(LO.19:30)

※宿泊も可能、事前予約を

☎ 日帰り入浴/大人500円 小学生250円
未就学児無料

☎ 不定休

☎ 長野市信州新町
日原西300-1

☎ 026-264-2103



信州新町名物・
ジンギスカンの
メニューも充実!



外遊び後は
温泉でリフレッシュ

水面から眺める景色に感動!

サップ SUP&カヤック

初めてサップ&カヤックを体験する人向けを中心に、安心・安全な水上アクティビティツアーを提案。水上トンネルを抜け、犀川の景勝地・久米路峡や、大岩を水面から眺めよう。自然を満喫できる犀川の冒険へ!



■利用条件/小学4年生以上(泳げなくても参加可能)

■ツアー料金(1名/ガイド料・レンタル料込)6,000円~

※利用についての詳細は公式サイトを確認

※実施期間/GW~11月中旬

(天候により変動や実施不可の場合あり)

【ジャングルクルージング】

☎ 026-264-2103(予約代行/さざり荘)



Gaori's Note

アウトドア、登山、
トレッキングの

服装・注意点

沙織の、
沙織のための、
プライベートノート

2023.3

登山、トレッキングの際はプランニングやルート確認からスタートして、しっかりと準備をしましょう。特に登山は登山計画書（登山者カード）の提出が定められている山域もあります。怪我やトラブルに巻き込まれないために、しっかりとした事前準備が大切です。



リュックの中身

- ・雨具
- ・タオル
- ・飲み物、行動食
- ・ビニール袋
- ・虫よけスプレー
- ・地図
- ・熊よけ鈴
- ・ヘッドランプ
- ・携帯トイレ/ティッシュ (トイレが少ない山域もあります)
- ・コンパス

自分のレベルにあった山を選ぼう!

県内の登山ルートを難易度や、登山者の体力度と技術的な難易度でグレーディングした「信州 山のグレーディング」。無理のない登山計画で楽しもう!

長野県「山岳情報」ホームページはコチラ



装備を足したいときは!

アウトドアステーション バンバン

1978年創業、長野県下に3店舗展開する総合アウトドアショップ。これから初めてアウトドアを楽しみたいと考えている方も、お気軽にお声掛けください。経験豊富なスタッフがご相談に乗ります。



☎ 10:00~20:00 / 冬季(12月~2月) 10:00~19:00
☎ 月曜(月曜が祝日の場合は除く) ☎ 長野市高田1888-1 ☎ 026-221-3322

登山

大自然を全身であじわう

SECOND TRIP



準備も楽しい!
本格アウトドア



日本が誇る山岳県、長野。
長野市にも初心者から上級者まで、
自分のレベルに合わせて楽しめる
登山スポットがあります。

登山コースを体力と技術度でランク付けした
「信州 山のグレーディング」も参考に、
自分にあった登山を楽しみましょう!

飯縄山 [標高:1,917m]

昔から飯綱修験霊場として有名です。比較的手軽に登れることから、親子ハイキングとしても人気。南登山道には登山口から中腹まで13の石仏があり、「十三仏」を山登りのポイントとして登頂できます。 [グレーディング 2B]

▲ 南登山道コース 初級・中級者向け

一の鳥居苑地 → 飯縄登山口 →
駒つなぎの場 → 飯縄神社 →
飯縄山山頂 → 飯縄登山口

🕒 所要時間: 約5時間(往復)



高妻山 [標高:2,353m]

日本百名山である高妻山。戸隠連峰の最高峰で別名「戸隠富士」と呼ばれます。登山口から山頂までの標高差が約1,200mある上、アップダウンを繰り返す難コース。山頂からは北アルプスや北信五岳が一望できる圧倒的な絶景パノラマが楽しめます。 [グレーディング 4D]

▲ 一不動經由五地藏山コース 上級者向け

戸隠牧場 → 一不動 →
五地藏山 → 高妻山

🕒 所要時間: 約8時間30分(往復)

▲ 弥勒新道コース 上級者向け

戸隠牧場 → 六弥勒 → 高妻山

🕒 所要時間: 約8時間(往復)



※飯縄山、高妻山登山は登山計画書(登山者カード)の提出が必要です。

詳しくは長野県「山岳情報」のホームページ(左ページのQRコード)をご確認ください。 ※掲載の所要時間は目安です。

トレッキング

長野市では何気なくそこにある里山を舞台として、
様々な発見ができる多様なコースが充実。
新緑の季節、爽やかな夏、色とりどりの紅葉など
季節で表情を変える各コースをお楽しみいただけます。

コースがいっぱい!
どれにしようかしら…



「戸隠エリア」



戸隠神社五社巡りコース

宝光社の270段余の階段から始まり、全体的に緩やかなのぼりのコース。宝光社、火之御子社、中社、九頭龍社、奥社を巡る総行程8kmの散策路は歴史情緒溢れる戸隠を満喫できます。

宝光社駐車場 → 宝光社 → 神道^{かんみち} → 火之御子社 → 中社 → 奥社・九頭龍社 → 奥社入口

距離: 約8km 所要時間: 約5時間

☎02612541288 (戸隠観光情報センター)



戸隠池めぐり散策コース

戸隠の絶景ポイントである鏡池と裏人気スポット小鳥ヶ池を巡るコース。軽いアップダウンがある人気トレッキングコースは、天気が良ければ戸隠連峰、硯石では北アルプスなど絶景が望めます。

戸隠中社西駐車場 → 小鳥ヶ池 → 硯石 → 鏡池 → みどりが池 → 戸隠中社西駐車場

距離: 約7.5km(周遊) 所要時間: 約3時間30分



あまとみトレイル

妙高戸隠連山国立公園を中心に、長野駅から戸隠、黒姫、妙高笹ヶ峰や野尻湖を通り斑尾山まで結ぶ延長86kmのロングトレイルです。スルーハイクを楽しむもよし、1日ずつ歩いてルートをつなぐもよし、お好みの歩き旅が楽しめます。

長野駅 → 善光寺 → 西長野 → 芋井 → 飯綱高原 → 一の鳥居苑地 → 戸隠古道 → 宝光社 → 神道 → 中社 → 奥社随神門 → 戸隠キャンプ場・牧場

距離: 約28km

所要時間: 1泊2日または日帰り×2日

長野市エリア
のコースを
ピックアップ!

ルート詳細や最新のお知らせは、妙高戸隠連山国立公園連絡協議会HPをご確認ください。



戸隠エリアの「散策・登山ガイド」はコチラをご覧ください。



神道 ©Reo Fukumoto

「鬼無里」

☎ 026625613188
(鬼無里観光振興会)

鬼無里エリア
のコース詳細
はコチラ



谷の都コース

鬼女紅葉が暮らしたと言われ、今も東京(ひがしきょう)、西京(にしきょう)、二条、三条など京にまつわる地名が残る地。高台から虫倉山や一夜山、集落に残る古民家や田畑を眺めてみましょう。

🏔️ 東京口 → 加茂神社 → 東京三条 → 東京四条 → 東京五条 → 牛平 → 月夜の陵、内裏屋敷跡 → 春日神社 → 東京口

🏞️ 距離: 4km 🕒 所要時間: 1.5~2時間

しらひげの杜コース

裾花川両岸に広がる集落、田畑を一望し、棚田風景を楽しむコース。一夜山、西岳連峰が見える絶景ポイントも多く、国重要文化財の白髭神社周辺では初夏にホタルが見られます。

🏔️ 鬼無里ふるさと資料館 → 金吾廟 → 白髭神社 → 樽 → 萩之峯 → 正福寺 → 松島大日堂 → 鬼無里ふるさと資料館

🏞️ 距離: 約8km 🕒 所要時間: 2~3時間

「地附山」

☎ 026-224-5042 (長野市商工観光部観光振興課)



地附山トレッキングコース

長野市街地の裏手にある地附山。善光寺を一望できるトレッキングコースです。地附山古墳群や善光寺と関連深い駒形嶽駒弓神社など、見どころたっぷり!

🏔️ 跳駒トレイル(健脚向けコース)

🏞️ 距離: 1,500m(片道) 🕒 所要時間: 1時間

🏔️ つづらトレイル(一般コース)

🏞️ 距離: 1,200m(片道) 🕒 所要時間: 45分

「飯綱高原」

☎ 026-239-3185 (飯綱高原観光協会)



飯綱高原ノルディックウォーキングコース

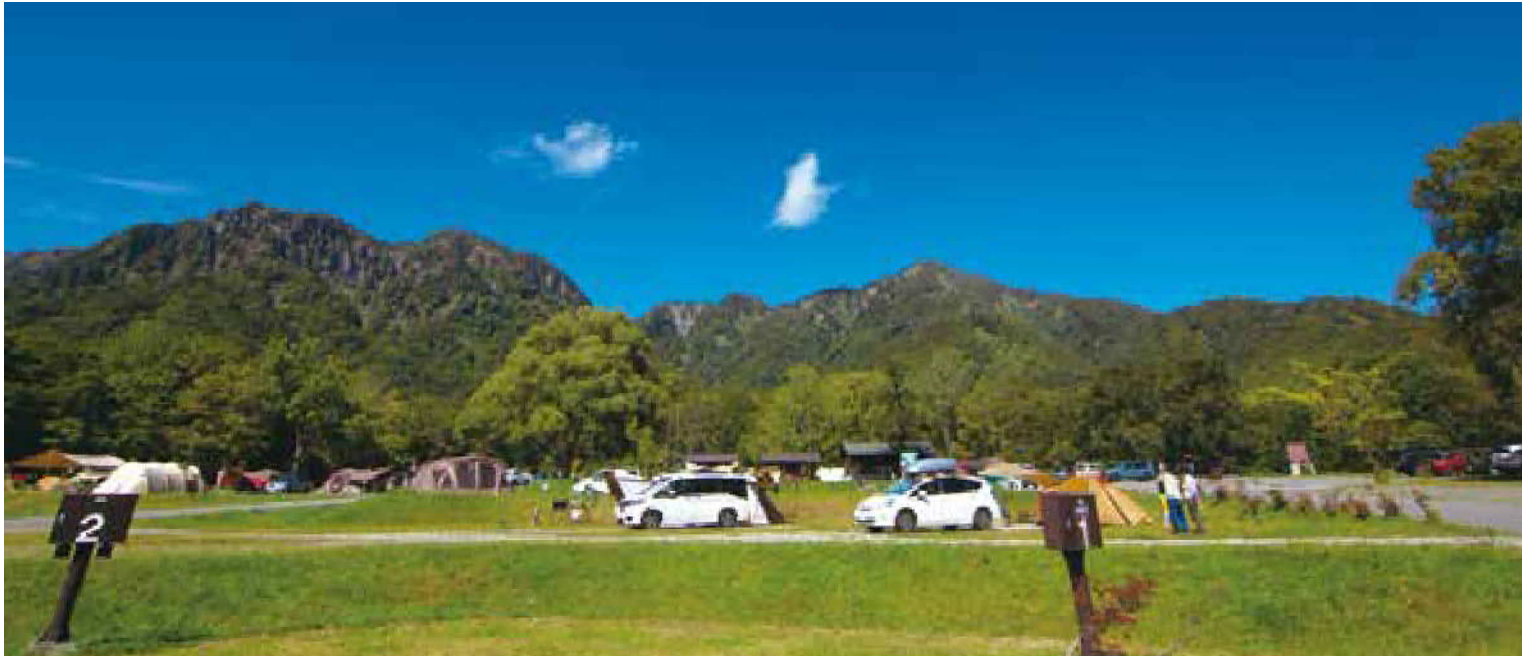
ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツ。3km、7kmのコースがあり、時間と体力でお好みのコースを選べます。なだらかな行程で、幅広い年齢の方にお楽しみいただけます。

🏔️ 小天狗コース(初級)

🏞️ 距離: 3km 🕒 所要時間: 約30分

🏔️ 水芭蕉コース(中級)

🏞️ 距離: 7km 🕒 所要時間: ※現在整備中



標高1,200m、雄大なフィールド

戸隠キャンプ場

戸隠連峰を望む広々としたキャンプサイトは、電源水道付サイトほか、コテージやログキャビンなど幅広いニーズに対応。動物とふれあえる牧場、小川などの水辺、ドッグランも併設し、アクティビティも充実しています。



【戸隠キャンプ場】

📅 4月下旬～11月上旬

※営業期間や利用料は公式サイトにて。利用は事前予約制

※デイキャンプ・牧場利用は予約不要

📍 長野市戸隠3694

☎ 026-254-3581



レンタルEバイクで
快適サイクリング

Eバイク

戸隠展望苑付近

電動アシスト付き自転車「E-BIKE（イーバイク）」をレンタルして、季節の風を感じながら身体にも負担の少ないサイクリングを。鉄道やバス等と組み合わせれば、行動範囲もぐっと広がります。

※レンタル料金など詳細は各所に確認を

【戸隠観光協会
戸隠観光情報センター】
☎ 026-254-2888



【鬼無里観光振興会】
☎ 026-256-3188
(平日8:30～17:00)



【飯綱高原観光協会】
☎ 026-239-3185
(9:00～16:00)



【信州松代観光協会】
☎ 026-278-3366
(9:00～17:00)



どの年代も
楽しめる!



マレットゴルフ

飯綱高原のカラマツ林の中でマレットゴルフを楽しめます! スティック・ボールのレンタルは1組1日100円、マレットゴルフ場の使用料は無料です。



☎ 026-239-3185
(飯綱高原観光協会)



ウィンター
シーズンも!



ゲレンデから望む、白銀に輝く戸隠連峰

戸隠スキー場

美しい景色と上質なパウダースノーを、初心者から上級者まで、それぞれが楽しめる多彩な19コース。戸隠忍者にちなんだキッズ向け「忍者スロープ」も人気です。名物の手打ち戸隠そばをはじめ、本格メニュー充実のゲレ食も魅力!



【戸隠スキー場】
☎ 8:30～16:30
※12月中旬～3月下旬予定、降雪量により変更あり
🗓 期間中無休
📍 長野市戸隠3682
☎ 026-254-2106



夏と冬、
両方満喫
できちゃうわ!

スノーシュー

白銀の大自然の中で、普段は見る事ができない冬の世界を楽しむことができます。初心者にはガイド付コースがおすすめです。

スノーシュー体験は、防寒具などの装備が必要になります。
安全確認のため、事前に各観光協会にご相談をおすすめします。



【飯綱高原観光協会】
🗓 12月～3月
🎫 スノーシューレンタル1日500円
(ストックは数に限りがありますので
必要な方はお持ちください)
📍 長野市大字
上ヶ屋2471
☎ 026-239-3185



戸隠

【戸隠観光協会
戸隠観光情報センター】
🎫 スノーシューレンタル
1日1,600円 ほか
☎ 026-254-2888



next!

次回のSECOND TRIPは…

「味噌」



[発行]
長野市商工観光部観光振興課

2023年3月

※パンフレット記載の情報は2023年1月現在のものです。商品の金額、内容が変更になる場合もございます。
予め各施設にお問い合わせの上、長野市のアウトドアをお楽しみください。

SECOND TRIP
NAGANO
WEB版は
コチラ



長野市防災
情報ポータル
サイトは
コチラ

