

信州・松代温泉◆国民宿舎

松代荘

TEL 026-278-2596 FAX 026-278-3579
〒381-1221 長野市松代町東条354-1
<http://www.matsurosou.com>
長野インターから5分

善光寺も戸隠も車で20分

標高約1,000メートル! 飯綱高原の公共の宿

ご予約 お一人様 1泊2食付 **8,532円~** 日帰り入浴 12:00~19:30(受付終了)
大人500円/小人300円 ※小学生未満(3歳以上)100円

客室32室・宴会場・カラオケルーム・会議室・体育館・テニスコート

アゼリア飯綱

〒380-0888 長野市上ヶ原2471-79
TEL 026-239-2522 FAX 026-239-2626

ホームページ アゼリア飯綱 検索

野菜やきのこが豊富! 農産物直売所

「信濃新町」

店内石臼挽き! 地元民が通う 人気の手打ちそばがワンコインから!

名物のジンギスカン

道の駅「信濃新町」長野県長野市信濃新町水内4619
TEL 0265262228
長野IC・善光寺どちらからも約30分! <http://nagano-michinoekil.jp/>

善光寺

飛鳥時代に創建された、約1400年の歴史を持つ由緒正しい寺。「牛に引かれて善光寺まいり」という話で有名です。老若男女、身分、宗派の区別なく、参拝するすべての人に極楽往生を約束する寺として信仰を集めてきた。年間約600万人ともいわれる多くの参拝者が訪れています。とりわけ、数え年で7年に一度行われる御開帳には多くの人が訪れます【長野市】

茶臼山動物園

ソウヤキリンなど60種類の動物を見ることができる長野県最大の動物園です。中でも日本最多数を誇る「レッサーパンダの森」は必見です。善光寺平も一望でき、恐竜園、植物園、モノレールも隣接し一日ゆっくり楽しめます。【長野市】

信濃町観光案内所

信濃町総合情報センター TEL.026-255-6677 (火曜日定休)

野尻湖で50年以上続けられてきた野尻湖の自然と歴史を中心に、約5万年前の野尻湖の自然と歴史を展示。実物大のナウマンゾウがご紹介します。

野尻湖ナウマンゾウ博物館
時間：午前9時~午後5時
料金：一般500円 小中学生300円
上水内郡信濃町大字野尻 287-5
TEL 026-258-2090
<http://nojiriko-museum.com>

「モモ」「ネバーエンディングストーリー」の作者ミヒヤエル・エンデと松谷みよ子の資料を中心に、信州の民話や児童文学を学ぶ。

黒姫童話館 & 童話の森ギャラリー
時間：午前9時~午後5時
料金：一般800円 小中学生500円
上水内郡信濃町大字野尻 3807-30
TEL 026-255-2250
<http://douwakan.com>

一茶記念館
時間：午前9時~午後5時
料金：一般500円 小中学生300円
上水内郡信濃町大字柏原 2437-2
TEL 026-255-3741
<http://www.issakinenkan.com>

おいでよ! 信州 信濃町

信濃町観光案内所 TEL.026-255-3226
信濃町総合情報センター TEL.026-255-6677 (火曜日定休)

長野市大岡特産センター

道の駅 長野県長野市大岡甲5275-1 TEL.026-266-2888

どかな田園風景に、自然がいっきいき人のあつむのび

地粉を使った手打ちそばを 召喚ください

信州自慢のお菓子、新鮮な野菜や農産物をどうぞ

営業時間 5月~10月9時30分~19時30分 休 10月31日 1月1日
11月~4月9時30分~17時30分 (開業期間中は要確認)

A・コープ松代店

長野市松代町西寺尾字裏1450 TEL.026-290-6655 FAX.026-290-6656

A・コープファーマーズ篠ノ井店

長野市篠ノ井布市通5400 TEL.026-290-7272 FAX.026-290-7280

A・コープファーマーズ南長野店

長野市篠ノ井字津野大字門477-2 TEL.026-214-8877 FAX.026-214-8899

土人形の里 信州ながの 土人形絵付け体験

世界でたったひとつ あなただけの土人形を作ります

絵付けの土人形はいろいろ 取り揃えております(300円~)

開催時間
3月~11月 9:00~17:00
12月~2月 10:00~16:00
休館日 毎週木曜日・年末年始
入館料 (絵付け人形代別)
一般200円/高校生100円

〒383-0013 長野県中野市大字中野1150(東山公園内)
TEL.0269-26-0730 <http://nakanokano-jpc.jp/>

〒383-0022 長野県中野市中央2-2-6
TEL.0269-23-2211 <http://www.nakanokanoko.jp/>

一本木公園

市民の憩いのスペースにもなっている一本木公園は、バラの公園としても有名です。園内には世界中から集められた850種2500株のバラが植えられ、訪れる人を華やかに迎えてくれます。【中野市】

ふるさと遊歩道

中野市は、誰もが口ずさむ「故郷」「ふるさと」を、唱歌を作曲した高野辰之の生れた地です。この遊歩道と歩く、故郷の原風景をめぐることができます。また近くには、博士の業績を語る高野辰之記念館があります。【中野市】

黒姫高原

季節ごとに「旬の花々」が楽しめる黒姫高原。春は、リュウキンカや菜の花、初夏は雪アジサイ、晩夏からは100万株のコスモと2千株のダリアが咲き誇ります。【信濃町】

野尻湖

ナウマンゾウの発掘地としても有名な野尻湖。釣りが一年中楽しめる、冬場のわかさぎ釣りは暖かい屋形船の中から釣りがすることができます。また、ウエイクボードなどのウォータースポーツも盛んです。野尻湖にぜひお越しください。【信濃町】

信州新町化石博物館

信州新町の約500~400万年前の地層から発見された、世界最古のセムグジラ属(シムジラセムグジラ)は体長およそ1.2m。そのほか、県内で発見された世界最古のアシカ類の化石や世界各地から採集された三葉虫やアンモナイト、世界最長ディアブロドクスの生体復元模型(体長32m)など展示しています。【長野市】

信州小川村

長野市と白馬のほぼ中間に位置する小川村。雄大な北アルプス連峰を村内各所で眺めることができ、「にほんの里100選」「信州の自然百選(景観選)」に選ばれています。人気の郷土食「おやき」は地元で採れた旬の野菜を使用。おやき作りも体験できます。標高約1000mに位置する大洞高原には、宿泊施設「星と緑のロマン館」、60cm反射望遠鏡をもつ「天文台」と「プラネタリウム」などがあり、星空観察に最適です。

小川村観光協会
長野県上水内郡小川村高野8800-8
TEL.FAX.026-269-2323/3578

鬼無里ふるさと資料館

彫りの粋 鬼無里の屋台

鬼無里の経済を支えた「麻」に係る資料と大自然に係る地質と化石。宮彫り名人・北村善代松による龍や唐獅子などが「木彫り」や「透かし彫り」など精巧で華麗な技が施された屋台(山車)と神楽をはじめ、北村家三代にわたる彫刻作品は必見。信濃が生んだ有名な和算家・寺島宗伴の資料も興味深い。【長野市】

問 TEL.026-256-3270

鬼無里 大望峠展望台

大望峠は戸隠と通じる要所にあるだけでなく北アルプスと戸隠連峰の二つの風景、さらには谷の都鬼無里を一望できる極めて貴重な峠です。【長野市】

木島平やまびこの丘公園 グリア園

約260種、3万本のダリアが咲き誇ります。見頃は9月上旬~10月中旬です。【木島平村】

開園時間 9:00~17:00
入園料/大人210円・小学生110円・幼児無料

馬淵温泉 望郷の湯

晴れた日は野天風呂から北アルプスを望むことができます。【木島平村】

営業時間/8:00~21:00(20:30受付終了)
定休日/毎週水曜日
入湯料/大人500円・小学生200円・幼児無料

野尻湖

雄大な山々を望みながらの

野尻湖

野尻湖上水内郡信濃町大字野尻284 TEL.026-258-2090
URL <http://www.nojiriko.co.jp/>

須賀川

「山びこ」(山びこ)は、山びこでも珍しいどろごしが、山内町

須賀川

「山びこ」(山びこ)は、山びこでも珍しいどろごしが、山内町

須賀川

「山びこ」(山びこ)は、山びこでも珍しいどろごしが、山内町

長野県地図

1:620,000

0 5km 10km 15km 20km

高速道路
有料道路
国道
北信五岳道路
小川アルプスライン
主な一般道路