https://www.zenkoji.jp
善光寺 長野市
©善光寺

善光寺前立本尊御開帳

期間　令和3年4月4日(日)～5月30日(日)

主な行事（令和2年4月現在）

3月28日(日)	午後2時30分	回向柱受入式
4月 3日(土)	午後3時	前立本尊御遷座式
4月 4日(日)	午前10時	開闢大法要
4月24日(土)	午前11時	中日庭儀大法要（浄土宗）
5月 8日(土)	午前11時	中日庭儀大法要（天台宗）
5月30日(日)	午前10時	結願大法要
5月31日(月)	午後1時	前立本尊御還座式

中日庭儀大法要（浄土宗）　©善光寺

数え年で7年に一度、絶対秘仏である御本尊様のお身代わりとして、まったく同じお姿の『前立本尊』様を本堂にお遷しして全国の人々にお参りいただく盛儀です。

現在の本堂建立（1707年）の際、松代藩が普請奉行にあたったというご縁から、毎回市内の松代町から『回向柱（えこうばしら）』が寄進され、本堂前に立てられます。

回向柱は、『前立本尊』の右手の中指と"善の綱"で結ばれ、柱に触れる人々に"御仏"のお慈悲を伝えてくれます。

■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・北村喜代松による龍や唐獅子などが「一木彫」による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。信濃が生んだ高名な和算家・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】

信濃町 de 遊ぼう！
信濃町観光案内所 TEL.026-255-3226（水曜定休・月末最終木曜休業）
信濃町総合情報センター　TEL.026-255-6677（火曜定休）
各施設の営業状況などホームページでご確認ください

野尻湖ナウマンゾウ博物館
野尻湖で５０年以上続けられている発掘の成果を中心に、約９万年の野尻湖の自然と歴史を紹介。実物大のナウマンゾウがお出迎え。
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

黒姫童話館＆童話の森ギャラリー
『モモ』『ネバーエンディングストーリー』の作者ミヒャエル・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べる。
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
親しみやすい俳句で知られる小林一茶の生涯と文学を、多数の貴重な作品から振り返ることができます。付近には国史跡一茶旧宅も。
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
NO.18

のどかな田園風景に、自然がいきいき人ものびのび
信州自慢の おやき・新鮮な山菜や農産物をどうぞ
地粉を使った手打ちそばをご賞味ください
営 4月～9月 9時30分～18時30分　10月～3月 9時30分～17時30分
休 12月31日 1月1日 ※臨時休業、時間短縮の場合も有ります。
道の駅 長野市大岡特産センター
長野県長野市大岡甲5275-1　TEL026-266-2888
NO.17

JAグリーン長野の生産者が丹精を込めて育てた野菜・果物・お花などなどたくさんご用意して皆様をお待ちしております。
A・コープ松代店　長野市松代町西寺尾字裏1450　TEL026-290-6655 FAX026-290-6656
A・コープファーマーズ篠ノ井店　長野市篠ノ井布施五明3200　TEL026-290-7272 FAX026-290-7280
A・コープファーマーズ南長野店　長野市篠ノ井杵淵字大門西472-2　TEL026-214-8877 FAX026-214-8899
NO.16

NO.4
土人形の里 信州なかの 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せんか
絵付けの人形はいろいろ取り揃えております(400円～)
■開館時間 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300円/高校生150円
日本土人形資料館
〒383-0013　長野県中野市大字中野 1150(東山公園内)　TEL.0269-26-0730　https://nakano-ipc.jp/
信州なかの 産業観光公社　〒383-0031 長野県中野市南宮1-11　TEL.0269-23-2211 https://www.nakanokanko.jp/

NO.5
農産物の直売所 JA中野市グループ　信州中野いきいき館　〒383-0015 長野県中野市吉田519　信州なかのICより車で5分　TEL.0269-26-1186　FAX.0269-26-2221
JA中野市農産物産館 JA中野市グループ　オランチェ　〒383-0053 長野県中野市大字草間1543-5　信州なかのICより車で1分　TEL.0269-23-5595　FAX.0269-23-5599
ジェイエイ・アップル株式会社　長野県中野市大字吉田519　TEL 0269-26-6900

NO.6
雄大な山々を望みながらのレイククルージング。
野尻湖ライングループ
船・おみやげ・レストラン
長野県上水内郡信濃町大字野尻254 TEL.026-258-2505 FAX.258-2405
URL http://www.nojiriko.co.jp/ E-mail:info@nojiriko.co.jp

NO.7
黒姫高原・そばの里 仁の蔵
信州へようこそ
風味よし、のど越しよし。
２つのそば処でお召し上がりいただけます。
■仁の蔵　〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原3996-2　営11:00～15:00 休無休 TEL.026-255-6523
■直売所 仁の蔵　〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原3522　営10:00～17:00 休無休 TEL.026-255-2281
とれたて高原野菜！

NO.8
こころの原風景 栄村秋山郷
小赤沢集落と苗場山
栄村秋山郷観光協会
観光お問合せ先…0269-87-3333（秋山に関するお問合せ）025-767-2202
http://sakae-akiyamago.com/

■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ました。年間約600万人ともいわれる多くの参拝者で賑わっています。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】

©善光寺

■中山晋平記念館

「肩たたき」「證城寺の狸囃子」「東京音頭」などおよそ3,000曲を作曲した中山晋平ゆかりの資料を展示。晋平が愛用したオルガンによる演奏付きで童謡などを歌えるコーナーが人気。【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、初夏は雪アジサイ、晩夏から秋は100万株のコスモスと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、冬場のわかさぎ釣りは暖かい屋形船の中から釣りをすることができます。また、ウェ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】

■茶臼山動物園

ゾウやキリンなど80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、世界最古のセミクジラ属「シンシュウセミクジラ」は体長およそ12m。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、世界最長ディプ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】

■戸隠

戸隠連峰の麓に広がる戸隠高原は長野市街地から車で約40分の位置にありながら、真夏でも爽やかな気候で、戸隠神社の五社参拝をはじめ、トレッキング、キャンプなどがお楽しみいただけます。宿やそば屋で打ち立ての戸隠そばや新鮮な山菜料理をご堪能ください。そば打ちや伝統工芸の竹細工体験も人気です。【長野市】

にほんの里100選　信州 小川村
おやキングと友達になろう LINE友達登録してネ！
LINE友達登録はこちら
小川村観光協会　長野県上水内郡小川村高府8800-8　TEL・FAX026-269-2323/3578
NO.15

■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3000株のバラが植えられ、訪れる人を華やかに出迎えてくれます。【中野市】

■ふるさと遊歩道

中野市は、誰もが口ずさむ「故郷」「朧月夜」など、唱歌を作詞した高野辰之の生まれた地です。この遊歩道を歩くと、故郷の原風景をめぐることができます。また近くには、博士の業績を讃える高野辰之記念館があります。【中野市】

■スタカ湖キャンプ場

夏は涼しい高原へ。
気温差ー10℃の体感!!
ブナ林トレッキングは事前予約でガイド付き!
巣鷹湖キャンプ場で快適なアウトドアを体験!
【野沢温泉村】
■営業期間:6月27日(土)～10月4日(日)

■ふるさとの湯

温泉街にある麻釜温泉公園「ふるさとの湯」は、趣のある伝統の湯屋建築で温泉情緒がたっぷりな入浴施設。内部は「あつ湯」「ぬる湯」そして「露天風呂」を備えています。温泉街をそぞろ歩きしながら是非一度お立ち寄りください。【野沢温泉村】

■営業時間:午前10時～午後8時(入館は午後7時30分まで)
■休館日:毎週木曜日(祝日の場合は翌日休館)
■入浴料:500円(小学生以下300円)
★駐車場はございませんので、お近くの駐車場をご利用ください。

■菜の花公園

4月下旬から5月上旬頃は菜の花が満開になります。残雪の残る北信五岳と千曲川沿いに広がる菜の花のじゅうたん。唱歌「おぼろ月夜」の歌詞そのままの情景が目の前に広がります。【野沢温泉村】

※各施設の営業内容及び、最新情報はHP等でご確認下さい。

■栄村物産館「またたび」

山菜・あんぼ・桐下駄・ねこつぐらなどの特産品をはじめ、村内のお土産物品ならなんでも揃う豊富な品ぞろえの店内。食堂では季節の食材を取り入れた定食類のほか、地元そば粉を使った手打ちそばが人気。隣に新設した栄村農産物直売所「かたくり」では新鮮野菜などを購入することができます。【栄村】

■問)0269-87-3180
■営業時間/9:00～17:00　■定休日/毎週火曜日

■天池

白樺などに囲まれた自然にできた池。幻想的なたたずまいをみせます。晴れた日には鳥甲山や白樺などの樹々が写りこみ、絶好の撮影ポイントです。【栄村】

■切明温泉河原の湯

秋山郷切明地区に流れる中津川の上流では、川原から温泉が湧き出ている珍しいスポット。スコップで掘り、川の水を引き入れ温度調節をすれば自分だけの露天風呂の完成です。大パノラマ絶景が心と身体をほぐします。【栄村】

■木島平やまびこの丘公園 ダリア園

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
■ダリア園入園料/大人300円・小学生100円・幼児無料

■カヤの平高原

ブナの原生林を抜けると現れる広い湿原では、さまざまな種類の美しい高山植物が鑑賞できます。【木島平村】
■カヤの平高原総合案内所
営業時間/9:00～16:00
営業期間/6月～10月

■志賀草津高原ルート

国道292号の志賀高原～白根山～草津温泉を結ぶ高原ルートで、長野県と群馬県の県境で日本国道最高地点(2172m)の渋峠があります。北アルプスや北信五岳まで、ダイナミックな眺望が広がるシャッターポイントです。また、渋峠では「日本国道最高地点到達証明書」を販売しています(絵柄は5種類 1枚100円)。【山ノ内町】

■地獄谷野猿公苑

湯田中渋温泉郷の最奥にある地獄谷温泉には、サル専用の露天風呂がある野猿公苑があり、ニホンザルが親子で毛づくろいをする様子など野生の猿を間近で観察できます。【山ノ内町】

■フルーツハリウッド

須坂市は長野県内有数のフルーツの産地です。6月～8月はさくらんぼ、もも、プルーンなど、8月～12月はぶどう、りんごを求め、県内外から多くの人が訪れます。特に「ナガノパープル」「シャインマスカット」が人気です。【須坂市】

■須賀川そば

須賀川に伝わる「須賀川そば」はつなぎにオヤマボクチ(山ごぼうの葉)を使った全国でも珍しいそば。コシが強くのどごしが良いのが特徴です。【山ノ内町】

■小川村の見どころ

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」、「日本で最も美しい村」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「プラネタリウム館」などがあり、星空観察に最適です。

大洞高原

■峰の原高原 槍に刺さる夕陽

毎年11月上旬と2月上旬のわずか数日間。峰の原高原から、北アルプス・槍ヶ岳(3180m)の真上に太陽が沈む壮大な様子を見ることができます。"槍に刺さる夕陽"と表現されるこの壮大な光景は、胸が震える程の迫力と美しさ。【須坂市】

■豪商の館 田中本家博物館

北信濃屈指の豪商であった田中家代々の所蔵品を、5つの土蔵を改造した展示室で、年4～5回の企画展を実施。漆器や陶磁器、書画、着物、玩具などが見られます。その他に敷地内に日本庭園があり、四季折々の花を楽しめます。【須坂市】

蔵の町並み　臥竜公園　三十段雛飾り
歴史と自然の香るまち 須坂市観光協会 https://www.suzaka-kankokyokai.jp
〒382-0077 長野県須坂市大字須坂1295-1（須坂駅前シルキービル2F）TEL026-215-2225 FAX026-215-2226
NO.14

野沢温泉 お湯も 人も あったか～い
源泉かけ流しの宿 ご紹介します　自然湧出 野沢温泉 旅館組合
長野県知事登録旅行業第3-369号　野沢温泉旅館ホテル事業協同組合
☎0269-85-2056 http://nozawa.jp 野沢温泉旅館組合 検索
今年の野沢温泉の夏は楽しいぞ！
野沢温泉スポーツ公園
ふわふわマウンテン
ジップスカイライド
全長652mを時速70kmでかけおりる爽快さ！
料金：大人2,000円・小人1,200円
野沢温泉スキー場 SNOW RESORT ☎0269-85-3166
野沢温泉スポーツサービス株式会社 NOZAWA ONSEN SPORTS SERVICE ☎0269-85-2623
NO.9

北信州の絶景を望む 天空の秘湯
馬曲温泉 望郷の湯
(一社)木島平村観光振興局 〒389-2303 長野県下高井郡木島平村上木島38-1 TEL0269-81-1620 FAX0269-81-1621
https://kijimadaira.org/
NO.10

須坂市 峰の原高原オープンガーデン 見頃5月～9月
峰の原高原観光協会 TEL090-4949-3080 https://minenohara.net/
NO.11

信州高山さわやかりんご直売
JAながの 高山共選所
NO.12

朝採りの新鮮な果物や野菜・花がてんこ盛り!!
上信越道 小布施PAからも徒歩でお買い物できます。
JAながの お百SHOPおぶせ
住所／小布施町大字大島611-1
小布施ハイウェイオアシス駐車場内
電話・FAX 026-247-7710
NO.13

JAながの お百SHOPおぶせのおすすめ農産物　JAながの高山共選所のおすすめ農産物
小布施町　高山村

広告掲載のお問い合せ・お申し込みは　英公社株式会社　790-0831　愛媛県松山市山田町1386-5　TEL 089-977-9333　FAX 089-977-9345
https://wowmap.jp ◆2020年5月1日調整 KI:2259 2020.05

◆この地図は英公社株式会社(版権所有)発行の最も新しい地図を調整したものです。いかなる形においても、著作権者に無断で、この地図の全部または一部を複製、利用することを禁じます。