

中部国際空港セントレアから長野へ



春

中部国際空港セントレア

| (🚗 約 2 時間)

花桃の里(阿智村)

| (🚗 約 50 分)

くらすわの森(駒ヶ根市)

| (🚗 約 1 時間)

諏訪湖

| (🚗 約 45 分)

松本城(松本市)

| (🚗 約 50 分)

大王わさび農場(安曇野市)

| (🚗 約 1時間 10 分)

長野市



花桃の里

4月中旬～5月上旬



くらすわの森

2024年10月オープン

大自然の中でおいしい体験、たのしい体験、すこやかな体験を。



北信濃エリア周辺のおすすめスポット



戸隠神社（長野市）

戸隠神社は宝光社、火之御子社、中社、奥社、九頭龍社の五社からなる。奥社参道杉並木は有名で、4月半ばの開山のころにはまだ雪が残り、厳かな雰囲気にも包まれる。



長野駅から観光特急バス（予約制）40～50分



大型バス 2,200円

令和9年戸隠神社式年大祭（2027）

4月25日～5月25日



諏訪湖



松本城



大王わさび農場



春のおすすめスポット



奥裾花自然園（長野市）

4月下旬開園

5月中旬には水芭蕉の群生と、新緑のブナ林を眺めながら散策できる。



長野駅から車約1時間30分



大型バス25台 無料



散策 2～4時間



入園料

4/29～5/31 大人410円／人（中学生以上）

団体20名以上310円／人

6/1～11/3 大人200円／人（中学生以上）

団体20名以上150円／人

※ 小学生以下は無料。



臥竜公園（須坂市）

「日本さくら名所100選」に選ばれており、池の周囲に並ぶ桜が美しい。夜のライトアップも人気。



長野駅から車約30分



さくらまつり期間中は有料



一周10～20分



SORA Terrace（山ノ内町）

世界最大級 166人乗りのロープウェイで標高1,770 mの高原へ。

条件が合えば眼下に広がる雲海を楽しめる。サンセットや星空観賞もおすすめ。



長野駅から車約1時間



無料



ロープウェイ片道約10分



往復乗車券：大人（中学生以上）¥2,400～

小学生 ¥1,200～

ペット ¥500



4/26～9/28 9:00～19:00

9/29～11/3 9:00～18:00



小川の庄 おやき村（小川村）

囲炉裏端でおやき作り体験はいかがですか？おやきやそばを味わえる人気のスポットです。小川村の各所で北アルプスの眺めも楽しめます。



長野駅から車約40分



無料 ※アクセス道路は大型車通行不可



おやき作り体験 約1時間



9:00～18:00 / 月曜休

中部国際空港セントレアから長野へ



夏



中部国際空港セントレア

| (🚗 約 2 時間)

日本一の星空(阿智村)

| (🚗 約 1 時間30分)

諏訪湖

| (🚗 約 45 分)

松本城(松本市)

| (🚗 約 50 分)

大王わさび農場(安曇野市)

| (🚗 約 40 分)

姨捨の棚田(千曲市)

| (🚗 約45分)

長野市



日本一の星空【ナイトツアー】



姨捨の棚田



北信濃エリア周辺の
おすすめスポット



善光寺（長野市）

1,400年の歴史がある無宗派のお寺で、現在は天台宗と浄土宗により護持されています。国宝に指定されている本堂をはじめ、重要文化財である山門や経蔵など見どころが多い。

🚌 長野駅からバス約10分（または徒歩30分）

🅑 大型バス:2時間まで ¥3,000

令和9年善光寺御開帳（2027）

4月4日～6月19日 77日間



諏訪湖



松本城



大王わさび農場



夏のおすすめスポット



犀川SUP体験 & ジンギスカンランチ (長野市)

ダム湖である犀川のゆるやかな流れの上で、SUPを楽しみましょう。
遊んだあとは、さざり荘で入浴とお食事を。

長野駅から車約40分

無料

[SUP] 約2時間

[SUP] おひとり ¥6,500



戸倉上山田温泉 NEOネオン (千曲市)

美肌の湯として知られる戸倉上山田温泉。温泉街には昭和レトロなネオン街があり、「NEOネオン」サイトではスナックの入り方や料金形態を分かりやすく解説。温泉街でスナックデビューしてみませんか？

長野駅から車約40分

¥3,000～

2024 Green Destinations Top 100 Stories
に選ばれました！



日本土人形資料館 (中野市)

中野土人形をはじめ、全国の土人形を収蔵する美術館。
白塗りの土人形に色をつける絵付け体験もできます。

長野駅から車約50分

無料

絵付け体験 人形(小) 1時間

入館料 一般300円、高校生以下150円
体験料 おひとり400円～ ※人形により異なる

9:00～17:00 (3月～11月)
10:00～16:00 (12月～2月)



長坂ゴンドラ (野沢温泉村)

野沢温泉スキー場の長坂ゴンドラに夏季営業中はスケルトンキャビンも登場。特定日にはナイトゴンドラも！
ゴンドラの先にはピクニックガーデンがあり、高原でのひとときを楽しめます。

飯山駅から車約20分

無料

片道 最速約8分

9:00～16:00

中部国際空港セントレアから長野へ



秋



中部国際空港セントレア

| (🚗 約 3 時間)

駒ヶ岳ロープウェイ(宮田村)

| (🚗 約 1 時間30分)

諏訪湖

| (🚗 約 45 分)

松本城(松本市)

| (🚗 約 50 分)

大王わさび農場(安曇野市)

| (🚗 約 40 分)

姨捨の棚田(千曲市)

| (🚗 約45分)

長野市



駒ヶ岳ロープウェイ



姨捨の棚田



北信濃エリア周辺の
おすすめスポット



松代エリア（長野市）

真田十万石の城下町では、城跡や武家屋敷、街並みが楽しめる。

真田家の家宝などを収蔵する真田宝物館や真田邸、当時の建物が残る文武学校は必見。



長野駅からバス約30分



無料

画像：山寺常山邸（入場無料）



諏訪湖



松本城



大王わさび農場



秋のおすすめスポット



湯田中渋温泉郷（山ノ内町）

志賀高原のふもとに9つの温泉地が連なる、歴史ある温泉。
紅葉狩りや地獄谷野猿公苑とあわせて温泉旅館でゆっくり滞在しましょう。



飯山駅から車約30分
長野駅から長野電鉄約1時間



信州高山温泉郷と高山村産ワイン

松川渓谷沿いに8つの温泉が点在する信州高山温泉郷。
雷滝や八滝の紅葉を楽しんだあとは、個性ある温泉と、高山村産ワインを味わいましょう。



長野駅から車約40～50分



E-BIKEでサイクリング（飯山市）

信越自然郷アクティビティセンターでは、普通自転車、マウンテンバイク、電動自転車、E-BIKEなど豊富なレンタルサイクルを揃えています。
高橋まゆみ人形館や寺町散策にも♪



飯山駅構内 信越自然郷アクティビティセンター



レンタル各種 2時間1,000円～ など
※ギアにより異なる



9:00～18:00（4月～11月）
9:00～17:00（12月～3月）



小布施栗（小布施町）

歴史ある栗の名産地である小布施では、9月中旬～10月下旬の新栗の時期には、街中に栗の直売が並び、店舗ではこの期限定の栗菓子が提供されます。予約必須の人気商品も！
北斎館での芸術鑑賞もおおすすめです。

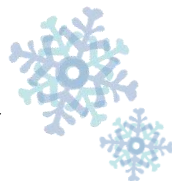


長野駅から車約30分



町営駐車場（有料）あり

中部国際空港セントレアから長野へ



冬



中部国際空港セントレア

| (🚗 約 2 時間10分)

妻籠宿(南木曾町)

| (🚗 約 2 時間)

諏訪湖

| (🚗 約 45 分)

松本城(松本市)

| (🚗 約 25 分)

犀川白鳥湖(安曇野市)

| (🚗 約1時間)

長野市



妻籠宿 脇本陣奥谷



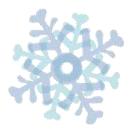
諏訪湖



松本城



犀川白鳥湖



北信濃エリア周辺の おすすめスポット



こたつキャンプ (長野市)

標高1,000mの飯綱高原にあるnagano forest villageに冬期登場する、こたつキャンプ。ストーブとこたつで暖かいテントの中で、のんびり食事を楽しみましょう♪



長野駅からバス約30分



無料



食事つき 5,500円～ (予定)



冬のおすすめスポット



志賀高原（山ノ内町）

11月～5月のロングシーズン、スキーが楽しめる。
スノーシューハイキングや、雪上車での樹氷遊覧も！



飯山駅から車約40分
長野駅から急行バス約1時間20分



野尻湖ドーム船でわかさぎ釣り （信濃町）

暖かい船でわかさぎ釣り♪ 釣り具のレンタルもあるので気軽にチャレンジできます！



長野駅から車約40分



おひとりさま 6,000円～（レンタル込み）
※店舗により異なります



無料



妙高高原温泉郷（妙高市）

9つのスキー場と7つの温泉。豪雪地でスノーアクティビティと湯めぐりを楽しみましょう！



上越妙高駅から車約30分



スノーシュー、スキーハイク （木島平村）

ゲレンデスポーツだけでなく、雪原や森の中をスノーシューや歩くスキーで散策。
冬の森をたっぷり楽しめます。



飯山駅から車約20分



霊仙寺湖 氷上わかさぎ釣り （飯綱町）

霊仙寺湖が結氷すれば、1月下旬頃～2月下旬頃まで氷上わかさぎ釣りが楽しめる。
冷えた体は隣接する温泉で温めて。



長野駅から車約30分



無料



入場料 大人1,000円・中学生以下500円
穴あけ 1回1カ所300円
※別途各種レンタルあり



2025年9月
北信濃観光連盟

<https://kitashinano.localinfo.jp/>

事務局 (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

shinetsu@nagano-cvb.or.jp