



令和9（2027）年4月4日（日）～6月19日（土）
善光寺 前立本尊御開帳

令和9（2027）年4月25日（日）～5月25日（火）
戸隠神社 式年大祭

- 2026年6月
- （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 長野市もんぜんぷら座4階
- TEL 026-223-6050 FAX 026-223-5520
- <https://www.nagano-cvb.or.jp/>
- 代表メール omotenashi@nagano-cvb.or.jp



国宝・善光寺

東日本最大級の木造建築



今から約1,400年前に創建されたと伝えられる善光寺。無宗派のお寺で、現在は天台宗、浄土宗によって護持されています。

国 宝 本堂

重要文化財 山門（三門）、経蔵



長野駅
徒歩約30分

- 📍 長野市大字長野元善町491-イ
- 🕒 お朝事の1時間前※～16時頃
※夏季4:30頃～、冬季6:00頃～
- 🎫 内陣券：一般800円、中高生300円、小学生100円
共通券（本堂内陣、山門、経蔵、史料館）：一般1,500円、中高生600円、小学生200円
- 🚗 宿坊利用：善光寺第2駐車場
バス：善光寺第4駐車場
バス・マイワバス 2時間まで3,000円＋30分ごとに500円増し



善光寺東庭園～隣の城山公園
桜の見ごろは4月上旬～中旬

御開帳期間中は料金が変わる可能性があります

善光寺大勧進



お寺カフェ営業中！
会場利用も可（最大和350人、洋230人）

- 座禅体験
料金：1人1,000円
※10名以下の場合1座10,000円
所要時間：60分 ※実際に座る時間は15分
人数：5名～300名
 - 写経体験
料金：「南無阿弥陀仏」（6字×2枚）1,000円
「延命十句観音経」（47文字）1,500円
「般若心経」（267文字）2,000円
所要時間：6字約15分、47文字約30分、267文字約1時間～
人数：1名～40名
 - 廻り護摩
料金：1人500円～
所要時間：5分
人数：5名～上限なし
- 📞 善光寺大勧進事務所 026-234-0001

善光寺大本願



【お会い】ではお上人さまにお出まじいただき、お言葉をいただけます

団体向け法要・お会い【要予約】

- 🎫 志納（法要 50,000円以上）
（お会い 30,000円以上）
- 👤 10人～
- 📞 善光寺大本願事務所 026-234-0188



- 宝物殿拝観
皇室ゆかりの品や歴代上人の書などが展示されています。
料金：一般 500円
一般団体（10名以上） 400円
小・中・高校生 100円
6歳以下 無料
※+100円でご案内可能（当日の状況による）
- 会場利用
最大 和200人、洋150人

善光寺 宿坊体験

白蓮坊



天然石プレス・万華鏡・
サンキャッチャー作り体験

- 🕒 10:00～16:00入場（17:00まで）
所要時間：万華鏡5分～1時間、
天然石プレス30分～1時間、
サンキャッチャー30分～1時間
- 💰 3,300円（税込）～
- 👤 1～30名
※プレスは1回8名程度までが望ましい
- 📅 休 水・木曜日
- 📞 ギャラリー蓮 026-238-3928

淵之坊



善光寺縁起の法話お絵とき

- 🕒 所要時間：約40分
- 💰 10,000円～
- 👤 10～50名
※お問い合わせください
- 📞 淵之坊 026-232-3669

団体様 善光寺参拝のご案内、
精進料理のお食事など対応可能です。

玉照院



お数珠守りづくり体験

- 🕒 9:00～15:00
所要時間：約30分
- 💰 4,000円～
- 👤 お問い合わせください
- 📞 玉照院 026-232-2546

座禅、写経、ヨガ、ウォーキング
などマインドフルネス体験も可能です。

薬王院



お箸でつくるモンブラン
「甘露の法雨」

- 🕒 14:00～16:00
所要時間：約1時間～
- 💰 2,200円（税込）/人 ～
- 👤 1～10名
- 📞 薬王院 026-232-8901

団体様 善光寺参拝のご案内、
昼食、座禅や写経など対応可能です。

周辺の体験

お香の店 古薫



お香の調合体験

- 🕒 所要時間：応相談
- 💰 (1人あたり・税込)
匂い袋 1,500円
文香 1,500円
塗香 1,500円
※出張講習の場合は+出張費

👤 1人～店舗内16人
出張講習 ～100人

📞 古薫 026-217-5355

七福神めぐり



善光寺表参道に点在する七福神
をめぐり福を集めましょう。

- 🕒 所要時間：1～2時間
- 💰 専用色紙 900円
※色紙以外にも押印いただけます
各朱印 100円
善光寺朱印 200円

色紙が買える場所：
世尊院、西宮神社、かるかや山
西光寺、長野市観光情報センター

見どころ・イベント

毎月
第2土曜日!



善光寺境内+城山公園で開催される人気の手づくり市!
4月~12月まで毎月第2土曜日に開催しています。
10時~16時

長野県立美術館・東山魁夷館



善光寺東隣の城山公園内にある美術館。企画展のほか、充実したアートスペースが楽しめます。



9:00~17:00 (展示室入場16:30まで)



企画展により異なる
一般団体は1週間前までに要予約 (駐車場利用・バス最大2台)

団体昼食場所・例

施設名	場所		内容	受入人数	ホームページ
みーるマーマ	長野市	国道18号沿い (アップルライン・豊野) ☆大型駐車場あり	バイキング (約50種の料理+ドリンク) 自社農園で栽培した野菜を使用 2,980円(税込)/人	~120人	
丸八たきや	長野市	善光寺仲見世 ☆大型駐車場あり	そば定食 1,870円/人~	~90人	
やま茶屋	長野市	善光寺から徒歩約10分 ☆大型駐車場あり	北信濃山里御膳 3,600円/人~	~80人	
美山亭	長野市	善光寺から約5分 ☆大型1台可	会席 11,000円/人~	~40人	
善光寺永代宿坊 瀬之坊	長野市	善光寺 ☆善光寺駐車場利用可	精進御膳B 2,000円/人~	6人~	
信州フルーツランド	中野市	信州中野ICすぐ 善光寺まで約30分	栗おこわ御膳 1,650円(税込)/人~	~800人	
エムウェーブ (会場使用のみ)	長野市	須坂長野東ICから5分	会場使用料 100円/人 お弁当別途手配要	~10,000人	



離山仏里帰り拝観

神仏習合の時代、山岳信仰の霊場として栄えた戸隠山顕光寺。
明治時代、神仏分離政策により戸隠一山も「戸隠山顕光寺」から「戸隠神社」への転換を迫られました。
戸隠で祀られていた仏像なども追放、排除され、そのうち何体かは心あるお寺へ移安されました。
このような離散した宝物が、故郷・戸隠へ里帰り。一同に拝観いただける特別な機会です。



戸隠神社 御印文拝戴 (ごいんもんはいたい)

戸隠神社に二つ伝わる宝印で、式年大祭期間中は特別に、参拝者の方に御印文をお受けいただけます。

善光寺でも！



※善光寺 御印文頂戴 (ごいんもんちょうだい)

毎年1月7日～15日、また善光寺御開帳期間中に受けられます。
善光寺如来の分身といわれる三判の宝印で、僧侶が参拝者の頭に押し当てる儀式です。極楽往生が約束されると言われています。

令和9年戸隠神社式年大祭のテーマは「杜の彌榮（もりのいやさか）」
戸隠信仰の基となる戸隠の自然への畏怖と祈りを、未来につないでいきます。

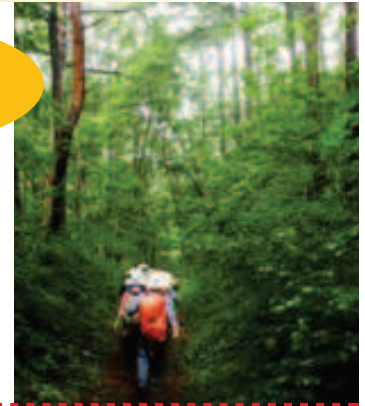
戸隠神社

霊山・戸隠山のふもと、五社からなる神秘の神社



- 長野市戸隠
- 9:00～17:00
- 志納
- 宝光社：普通車約20台
火之御子社：普通車約3台
中社：約100台（大型バス可）
奥社・九頭龍社：約200台（大型バス可）
奥社駐車場バス1日2,200円

長野駅から
バス約1時間



戸隠散策・登山ガイド

- 戸隠神社奥社参拝コース（往復約4km）
所要時間：約2時間30分（実歩時間 2時間）
ガイド料金：12,000円
- 戸隠神社五社巡りコース（約8km）
所要時間：約6時間（実歩時間 約5時間）
ガイド料金：18,000円

戸隠観光協会 Tel:026-254-2888

戸隠山の山岳信仰をもとに発展し、奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御子社の五社をめぐる参拝者でにぎわっています。

団体昼食場所・例

施設名	場所		内容	受入人数	ホームページ
戸隠そば 山口屋	長野市	戸隠神社中社から徒歩約5分 ☆大型駐車場あり	そば御膳 2,300円(税込)~/人	～80人	
戸隠神社宿坊 いろいろのそば処 築山	長野市	戸隠宝光社バス停から徒歩約1分	会食コース 1,980円/人～	テーブル・イス席 ～42名 御膳席、座卓席 ～50名	
徳善院蕎麦 極意	長野市	戸隠神社中社すぐ ☆大型駐車場あり	そば 1,980円(税込)/人～	4～48人	
中谷旅館	長野市	戸隠神社中社から徒歩2分	2,750円/人～	～80人	
ワイナリーレストラン・サンクゼール	飯綱町	戸隠神社奥社から約35分	コース4,000円(税込)/人～	10～30人程度	
道の駅しなののお食事処「天望」	信濃町	信濃町ICすぐ 戸隠神社奥社から約25分	繁忙期(5月、7月～9月)を除き予約可		

戸隠周辺の体験

戸隠そば博物館とんくるりん



そば打ち体験

- 🕒 10:00～14:00 (体験終了16:00まで)
所要時間：約2時間 (体験1時間+食事1時間) ※団体2時間15分
そば打ち体験+茹で上げ+つゆ薬味付き
- 👤 【1名(2人前)】5,000円(税込)
【2名～】3,000円(税込)/人
【12名～団体プラン(そば打ち体験+食事+博物館入館)】3,500円/人
- 👤 1人～
👤 団体12～48人
- 📞 戸隠そば博物館とんくるりん
026-254-3773

戸隠ユニバーサルツーリズムデスク



アウトドア用車椅子やJINRIKI(車椅子けん引装置)、その他介助用品などレンタル可能 ※要予約

・アウトドア用車いすで戸隠神社中社、奥社参道(杉並木付近まで)の参拝が可能です。

・デュアルスキーあり。戸隠スキー場にて、資格をもったパイロット2名により体験が可能です。ほか、車いすでのスノートレッキングなども含め、学習旅行などでのインクルーシブ野外活動も可能です。

📞 026-254-2888 (戸隠観光情報センター)

戸隠周辺の見どころ

戸隠地質化石博物館



- 🕒 9:00～16:30 (入館16:00まで)
- 👤 一般200円、高校生100円、小中学生50円
※団体(20名以上)一般160円、高校生80円、小中学生40円
- 野外・地層見学
地層 (300円)×人数分
化石 (400円)×人数分
- 📞 026-252-2228

飯綱高原 Nagano forest village



森の駅Daizahoushi

湖畔に佇むカフェ・マルシェ。季節ごとのイベントも楽しめます。

🕒 カフェ 9:00～21:00
マルシェ 9:00～17:00

📞 026-239-3272

フォレストアドベンチャー 長野

池越エジップスライド4本を含むスリル満点の《アドベンチャーコース》、身長110cmから遊べる《キャノピーコース》などが楽しめます。

🕒 営業期間 4月中旬～11月下旬
スタート時間 9:00～14:30 (予約)



中山間エリア

鬼無里（きなさ）奥裾花自然園



園内に広がるブナの原生林は絶好の森林浴スポット。紅葉は10月中旬頃から始まり、自然園手前の奥裾花溪谷も含め10月下旬まで楽しめます。

🕒 8:30～17:00

🕒 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。

📞 鬼無里観光振興会 026-256-3188

中条（なかじょう） やきもち家（や）



茅葺屋根の宿泊体験施設。おやきづくり体験のほか、食事や日帰り温泉も。貸し切り宿泊も可。

🕒 日帰り温泉 11:00～19:00(最終入場18:30)

🕒 日帰り入浴: 大人520円(税込)、小学生310円(税込)、小学生未満 無料

🍽️ 宴会場 最大60名

📞 026-267-2641

信州新町 さぎり荘



犀川河畔の宿泊施設。名物ジンギスカンのお食事や日帰り温泉も。SUP体験もお問合せください。

🕒 日帰り温泉 10:00～21:00
※ただし木曜日は11:30～21:00

🕒 日帰り入浴: 大人500円
小人（小学生）250円
未就学児 無料

🍽️ 宴会場 最大48名

📞 026-264-2103

長野市トレッキングコース



善光寺の裏庭のようなコース、眺めのよい展望スポットが楽しめるコースなど多数のトレッキングコースがあります。山歩きを楽しみましょう！

しっかり登山を楽しみたい方は北信五岳の一つ、飯縄山へ。

📞 長野市観光振興課 026-224-8316

ながの山城あるき



長野市内に70以上あるといわれる山城。その中から14ほどの山城の紹介と、散策マップをWEBサイトに掲載しています。マップを参考に、山城歩きをお楽しみください。



真田十万石の城下町・松代

歴史かさなる町



戦国時代から活躍した真田家が、江戸時代初めに上田地域からこの地に移された後、明治時代に入るまでの250年間、松代藩十万石の城下町として発展しました。

長國寺 初代藩主・真田信之公御霊屋
真田家墓所 拝観

特別
見学

拝観料：大人 500円、小中学生 300円
+ 御霊屋内部の拝観は別途料金
御霊屋特別拝観料一律（1人）500円

※要予約

拝観時間 9:00～15:00、水曜休

長國寺TEL 026-278-1270

長野市松代町松代44（松代城跡）

9:00～17:00、11月～3月は9:00～16:30（入場は閉場30分前まで）

入場無料

市営殿町観光駐車場：大型バス7台、普通車350台、身障者用2台
松代城北駐車場（松代城北側・徒歩5分）：大型バス10台、普通車60台、身障者用2台
※いずれも無料

長野
バス
約30分
から



真田邸



江戸末期の建築様式をよく伝える真田家の居館で、座って鑑賞する座観四季の庭園も見事。

4月～10月 9:00～17:00（入場16:30まで）
11月～3月 9:00～16:30（入場16:00まで）
所要時間：30分～

一般400円 小・中学生100円
【団体20名様以上】一般300円
小・中学生50円

年末年始(12月29日～1月3日)
館内消毒期間

026-215-6702

文武学校



松代藩の藩校で、国史跡に指定されている。
バーチャル砲術体験も可能。

4月～10月 9:00～17:00（入場16:30まで）
11月～3月 9:00～16:30（入場16:00まで）
所要時間：30分～

一般400円 小・中学生100円
【団体20名様以上】一般300円
小・中学生50円

026-278-6152

真田宝物館



真田家十二代当主・幸治氏から譲られた武具、調度品、書画、文書などの大名道具を収蔵・展示する博物館。
年4回展示替えが行われ、貴重な資料を見ることができる。

4月～10月 9:00～17:00（入場16:30まで）
11月～3月 9:00～16:30（入場16:00まで）
所要時間：30分～

一般600円 小・中学生100円
【団体20名様以上】一般500円
小・中学生50円

026-278-2801

松代の遺跡

歴史かさなる町

大室古墳



全国的にも珍しい構造をもつ積石塚古墳群は日本最大級。大室古墳館では大室古墳群の案内や市内の古墳に関して展示。

- 🕒 9:00～17:00
所要時間：古墳館10分～
古墳群10分～1時間
- 🆓 無料
- 📅 月曜日（祝日は開館、翌日休）
祝日の翌日（土・日を除く）
12月1日～翌年3月31日（冬期休館）
- 🚗 周辺道路は大型車通行不可

象山地下壕



第二次世界大戦末期、軍部が本土決戦最後の拠点として極秘裏に掘削した。象山地下壕の総延長は5,853mあり、内500mを公開。

- 🕒 9:00～16:00
所要時間：15分～
- 🆓 無料
- 📅 毎月第3火曜日
年末年始（12/29～1/3）
- 📍 象山東駐車場・無料・大型可
- ☎ 長野市観光振興課 026-224-8316

松代文化財ボランティアの会



松代のまち歩きや文化財施設をご案内します。

- 🕒 ガイド9:00～12:00、13:00～16:00
- 👤 ガイド1名半日につき1,000円（小中学生は500円）
※有料施設入場料は別途
※ガイド1名につきお客様10名ほど
- 👤 お問い合わせください
- ☎ 松代文化財ボランティアの会
026-278-9010
※7日前までに要予約

象山地下壕はほかの文化財と組み合わせてお申し込みください。

松代周辺の体験

松代陶苑



松代焼体験

- 🕒 9:30～15:00
所要時間：40分～
- 👤 手絞り湯飲み1,650円～、
1～70名
- 📅 日・月曜日
- ☎ 松代陶苑 026-278-7302

真田紐手織り体験



ストラップ作り

- 🕒 11:00～14:00
所要時間：約20分～60分
- 👤 1,500円～
- 👤 2～30名
※お問い合わせください
- ☎ 真田紐・松代紬の会（ゲストハウス布袋屋内） 026-214-2837
※7日前までに要予約
5名以上の場合は可否の確認に1週間程度いただきます

団体昼食

黄金の湯 松代荘

場所：真田宝物館から車約5分
駐車場無料・大型可
内容：入浴つき料理コース6,000円～
受け入れ人数：5～100名



日暮し庵

場所：真田宝物館すぐ
駐車場無料・大型バスは真田宝物館駐車場など
内容：麦とろご飯セット1,400円～
受け入れ人数：～20名

