

桜

見頃

4月上旬～中旬

MAP

D-5

てんきゅうじ

典厩寺

本堂前の庭園に4本のシダレザクラと2本の
大山桜が混在しています。シダレザクラが満
開の時期には庭を埋め尽くすほどの桜が広
がります。

所在地

長野市篠ノ井杵淵 1000

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代行き約20分「水沢
典厩寺」下車、徒歩約2分

拝観時間

8:30～17:00

拝観料

200円

見頃

4月上旬～中旬

MAP

F-5

若穂 保科温泉

長野市中心部より標高が高いため、桜の開花
は約1週間遅く、山間に囲まれた静かな敷地
内には170本の桜があり特に桜並木や池の周
囲の桜が楽しめます。

所在地

長野市若穂保科 1185

交 通

長野ICまたは須坂長野東
ICから約15分

見頃

4月中旬

MAP

D-4

光林寺

武田信玄が川中島合戦の折この寺に陣を敷
いたと伝わる光林寺。高台にある境内の入口
には樹齢約300年のシダレザクラがあり、そ
の他ソメイヨシノも楽しめます。

所在地

長野市篠ノ井小松原2329

交 通

長野IC・更埴ICから
約20分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

F-5

若穂 保科温泉

長野市中心部より標高が高いため、桜の開花
は約1週間遅く、山間に囲まれた静かな敷地
内には170本の桜があり特に桜並木や池の周
囲の桜が楽しめます。

所在地

長野市若穂保科 1185

交 通

長野ICまたは須坂長野東
ICから約15分

見頃

4月中旬

MAP

D-4

光林寺

武田信玄が川中島合戦の折この寺に陣を敷
いたと伝わる光林寺。高台にある境内の入口
には樹齢約300年のシダレザクラがあり、そ
の他ソメイヨシノも楽しめます。

所在地

長野市篠ノ井小松原2329

交 通

長野IC・更埴ICから
約20分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

F-5

若穂 保科温泉

長野市中心部より標高が高いため、桜の開花
は約1週間遅く、山間に囲まれた静かな敷地
内には170本の桜があり特に桜並木や池の周
囲の桜が楽しめます。

所在地

長野市若穂保科 1185

交 通

長野ICまたは須坂長野東
ICから約15分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

F-5

若穂 保科温泉

長野市中心部より標高が高いため、桜の開花
は約1週間遅く、山間に囲まれた静かな敷地
内には170本の桜があり特に桜並木や池の周
囲の桜が楽しめます。

所在地

長野市若穂保科 1185

交 通

長野ICまたは須坂長野東
ICから約15分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

見頃

4月中旬

MAP

D-5

まつしろじょうあと

松代城跡

真田氏の居城であった松代城。よみがえった
城郭空間に約100本の桜が美しく映えます。
「戌亥の櫓台」は展望台となっており、桜と共
に冠雪の北アルプスを眺めることができます。

所在地

長野市松代町松代44

交 通

長野ICから約5分
JR長野善光寺口(のりば③)
から松代高校行き約30分、
松代駅下車→徒歩5分

あんず

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

見頃

4月上旬～中旬

MAP

E-5

まつしろひがしじょう

松代東条のあんず

東条の畑にある約6,000本の杏の花が、
山の麓一帯を覆います。天気の良い日は
青空に杏のピンク色が映え、バックには北
アルプスがくっきりきれいに見えます。

所在地

長野市松代東条

交 通

長野ICから約15分
JR長野善光寺口(のりば③)松代高
校行き約30分、松代駅下車→タク
シー約10分

梅

見頃

3月下旬～4月上旬

MAP

B-5

ろうかく梅園

北信随一の小梅の生産量を誇る信
州新町。3月下旬の花まつりでは、
様々なイベントを開催する予定です。
約1,000本の梅の木がある梅園内
では名物ジンギスカンを楽しみなが
らの花見ができます。

所在地

長野市信州新町

交 通

長野ICから約50分
JR長野善光寺口(のりば②)
信州新町、大原
橋行き約50分、
新町下車→
徒歩約15分

水芭蕉

見頃

5月上旬～中旬

MAP

C-2

戸隠森林植物園

50万株にも及ぶ水芭蕉の群落があ
り、園内には遊歩道が完備のため、軽
装で高原の水芭蕉を楽しめます。

所在地

長野市戸隠

交 通

長野ICから約70分
信濃町ICから約30分
JR長野善光寺口(のりば⑦)
から戸隠キャンプ場行き約60
分、森林植物園下車

つつじ

見頃

5月上旬～中旬

MAP

F-2

豊野つつじ山公園

室町時代からヤマツツジが群生して
おり、その規模は北信随一を誇りま
す。新緑の頃には山が朱色に覆われ
ます。

所在地

長野市豊野町川谷

交 通

信州中野ICから約15分

そば

見頃

7月下旬～8月初旬

MAP

C-2

戸隠高原 そば展望苑

そばの花は直径5～6ミリ程の小さなもので、白い可愛い花が咲きます。戸隠連峰に白い
花が映えます。※年によって開花時期に変動がありますので、お確かめのうえお出かけ
ください。

所在地

長野市戸隠豊岡

交 通

長野ICから車で約60分

見頃

3月下旬～4月上旬

MAP

B-5



飯綱高原 Izunakogen

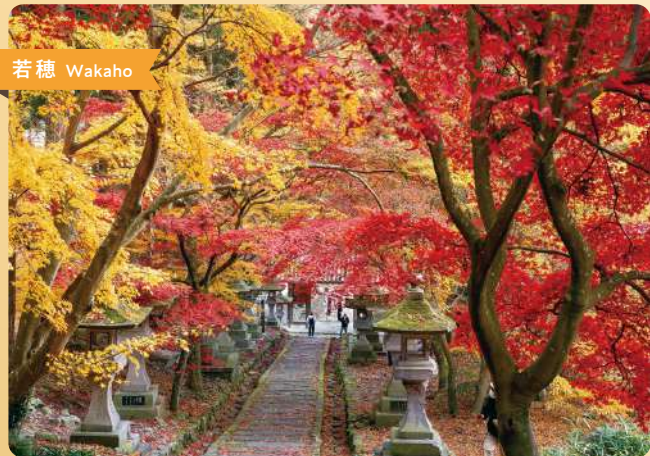
見頃 10月中旬～11月上旬 MAP D-3

飯綱高原 (大座法師池)

古くから修験道の霊山として栄えてきた飯縄山の麓に広がる高原リゾート。大座法師池や飯綱湖周辺ではカエデやドウダンツツジ、カラマツが赤や黄色に染まります。また水面に映し出される飯縄山の紅葉を一緒に楽しめるのも魅力です。

交通 JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦からループ橋経由戸隠線約45分、ナガノフォレストビレッジ下車
上信越道長野ICから約50分

お問合せ TEL.026-239-3185 (飯綱高原観光協会)



若穂 Wakaho

見頃 11月上旬～下旬 MAP F-5

阿弥陀山清水寺

「保科のお観音さん」として親しまれており、秋には多くの参拝者が訪れる紅葉の名所としても有名。参道沿いに立ち並ぶ100本以上のイロハモミジやミネカエデの美しさは圧巻で、境内を幻想的に真っ赤に飾ります。

交通 JR長野駅善光寺口のりば④から大豆保科温泉行き約60分、清水寺大門下車
上信越自動車道須坂長野東ICから約15分
駐車場／30台



日帰り温泉

長野市内には、黄金色、源泉かけ流しなど、さまざまな効能・特徴の温泉があります。



そば

日本三大そばの一つ「戸隠そば」をはじめ、「門前そば」、「鬼無里のそば」「信州新町のそば」など、長野はそばの名店揃い。



くだもの狩り

長野県は、日本有数の果物の産地として知られています。りんごやイチゴ、さくらんぼなど、季節の旬を楽しむことができます。



信州新町 Shinshushinmachi

見頃 10月下旬～11月上旬 MAP B-5

くめじきょう 久米路峡

長野県歌「信濃の国」に歌われている長野市の名勝地であり、民話「キジも鳴かずば…」の舞台ともされています。峡谷の岩山中腹には佐久間象山手植えのカエデが赤く色づき、犀川の緑色の水面とのコントラストが美しく演出されます。

交通 JR長野駅善光寺口のりば②から信州新町行き約45分、久米路下車、徒歩約5分
上信越自動車道長野ICから約40分
駐車場／久米路峡駐車場5台(無料)

お問合せ TEL.026-262-2245 (信州新町観光協会／土・日・祝休み)



鬼無里 Kinasa

見頃 10月中旬～下旬 MAP A-1

奥裾花自然園

林野庁の「水源の森百選」にも選ばれた自然園一帯は、手つかずのブナ原生林がそのまま残っています。秋には紅葉したブナの葉が黄金色に彩られ、圧巻の景色が広がります。遊歩道も整備されているので、トレッキングやバードウォッチングを満喫しましょう。

入園料 大人200円(中学生以上)

秋の開園期間10月1日～11月上旬予定

交通 上信越自動車道須坂長野東ICから1時間40分
駐車場／300台

お問合せ TEL.026-256-3188 (鬼無里観光振興会／土・日・祝休み)

入園料 1人 410円(中学生以上)
6月1日～ 1人 200円(中学生以上)



戸隠 Togakushi

見頃 10月中旬～下旬 MAP C-2

とがくし 鏡池 (戸隠)

標高1,200mに位置し、戸隠連峰を鏡のように映し出す静かな池。紅葉シーズンが長いのが特徴で、山が燃えるような景色は見事な美しさ。特にツタウルシが真っ赤に染まる10月中旬が最も見頃で、池を一周できる遊歩道での紅葉さんぽもおすすめです。

交通 JR長野駅善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦から約60分、鏡池入口下車、徒歩30分
上信越自動車道須坂長野東ICから約60分、信濃町ICから約40分

お問合せ TEL.026-254-2888 (戸隠観光情報センター)

※紅葉シーズン中、鏡池周辺道路では、交通規制が行われる場合があります。



長野市

E-バイク レンタサイクル



戸隠エリア

貸出場所 (1)戸隠観光情報センター(2)戸隠そば博物館とんくるりん(3)戸隠キャンプ場
利用時間 9:00～17:00
利用料金 3時間以内 3,000円／1日 5,000円
お問い合わせ TEL 026-254-2888
FAX 026-254-2678(戸隠観光情報センター)

飯綱高原エリア

貸出場所 オトナリハウス (飯綱高原観光協会)
利用時間 9:00～16:00
利用料金 大人 3時間以内 2,000円／1日 3,400円
お問い合わせ TEL 026-239-3185
FAX 026-239-2934(飯綱高原観光協会)

松代エリア

貸出場所 信州松代観光協会 (真田宝物館隣)
利用時間 9:00～16:00(返却16:30まで)
利用料金 Eバイク 4時間まで 2,000円／4時間超え 3,000円
Eバイクミニ 4時間まで 1,000円／4時間超え 1,500円
お問い合わせ TEL 026-278-3366
FAX 026-278-0551(信州松代観光協会)

鬼無里エリア

貸出場所 そば処 鬼無里
利用時間 9:00～15:00(水曜日定休)
利用料金 大人 3時間以内 2,000円／1日 3,500円
お問い合わせ TEL 026-256-2428／FAX 026-256-2432(そば処鬼無里)
TEL 026-256-3188／FAX 026-256-2237(鬼無里観光振興会)

