

## 合宿開催 支援金

長野市内で開催・宿泊し、延べ宿泊者数50人以上の合宿を対象に、当ビューローから予算の範囲内で支援金を交付します。

### 支援対象となる合宿

長野広域連合圏域内に活動拠点がある団体は対象外です。

- 小学校、中学校、高等学校、大学、その他各種学校<sup>※1</sup>に所属するスポーツまたは文化活動などの団体・サークル<sup>※2</sup>

※1) 幼稚園を除きます。※2) 団体等が所属する教育機関が校外活動及びそれに準ずると認められたものに限りです。

- 企業及び企業に所属する各種団体
- 大会出場などを目標に、社会人等で組織する団体

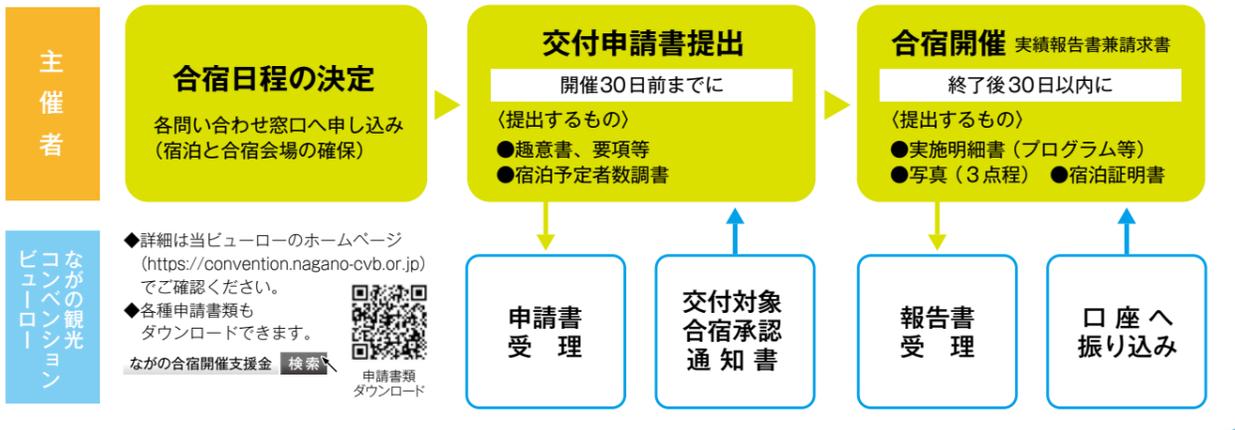
### 支援金額

1泊につき  
1人あたり500円

(開催合宿1件あたり)  
上限10万円

○合宿開催に伴う移動手段としてバスを利用される場合、夜間駐車料を支援する制度もございます。詳しくは当ビューローまでお問い合わせください。

### 開催決定から支援金交付までの流れ



## スポーツ大会開催支援金

長野市内で開催・宿泊し、大会期間(公式行事)が連続して2日以上、参加者(競技会参加人数と役員人数の合計)が50人以上のスポーツ大会を対象に、当ビューローから予算の範囲内で支援金を交付します。

- ・スポーツ競技団体またはその下部組織が主催、共催、または後援を行う競技会を対象に、支援金を交付します。
- ・大会参加者数は競技会参加人数と競技役員人数の合計とします。
- ・スポーツ大会の開催にあたり、長野県または長野市から補助金等の金銭的援助を受けているものは対象となりません。
- ・当該大会における入場料等の収入および当該支援金を含めた収支が、均等または赤字となっている大会に支援金を交付します。

○スポーツ大会開催に伴う移動手段としてバスを利用される場合、夜間駐車料を支援する制度もございます。詳しくは当ビューローまでお問い合わせください。

大会参加者数	支援金額
50人以上 ~ 100人未満	50,000円
100人以上 ~ 200人未満	110,000円
200人以上 ~ 300人未満	180,000円
300人以上 ~ 500人未満	280,000円
500人以上 ~ 700人未満	400,000円
700人以上 ~ 1,000人未満	580,000円
1,000人以上 ~ 1,500人未満	800,000円
1,500人以上 ~	1,000,000円

### 上手な施設の探し方 & 申し込みの流れ

#### 1) 合宿施設を探そう!

##### 本パンフレットの2~7ページ

長野市には、各種競技に対応した合宿施設が揃っています。

- 体育館** → バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、剣道、弓道、柔道 などなど。
- プール** → 水泳、水球、アーティスティックスイミング、飛び込み などなど。
- テニスコート** → 軟式・硬式テニス などなど。
- 芝グラウンド** → サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール などなど。
- 野球場** → 軟式・硬式野球 などなど。
- スケート場** → アイスホッケー、フィギュアスケート、スピードスケート、ショートトラック などなど。
- スキー場** → スキー競技、スノーボード競技、雪合戦 などなど。
- ホール** → 吹奏楽、演劇 などなど。

#### 2) 宿泊施設を探そう!

##### 本パンフレットの8~15ページ

合宿施設が決まったら、宿泊施設を探そう。長野市には市街地のシティーホテル、ビジネスホテルの他、比較的リーズナブルな旅館やホテルもあり、合宿も受け入れてくれます。また、高原には山のホテル、旅館、ペンションもあります。

- 長野市街地のシティーホテル
- リーズナブルなホテル・旅館
- 高原のペンション・旅館

#### 3) 申し込みの流れ

★合宿施設は、各施設のお問い合わせ先へ。また、長野市営の各スポーツ施設のお問い合わせは、長野市スポーツ課へ。  
長野市スポーツ課  
TEL.026-224-5083 FAX.026-224-7351  
 長野市スポーツ課  検索   
<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

★宿泊施設は、各施設のお問い合わせ先へ。または、長野市ホテル旅館協同組合へ。  
長野市ホテル旅館協同組合  
TEL.026-232-3484 FAX.026-232-0460  
 長野市ホテル旅館協同組合  検索   
<http://www.nagano-yado.jp/>

[お問い合わせ]

公益財団法人  
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  
ホームページ <https://www.nagano-cvb.or.jp>  
E-mail [omotenashi@nagano-cvb.or.jp](mailto:omotenashi@nagano-cvb.or.jp)



長野県SDGs  
推進登録企業



ながの観光net

2025.3

## 長野市合宿ガイド

屋外スポーツ合宿 / 屋内スポーツ合宿  
ウインタースポーツ合宿  
吹奏楽・合唱・室内楽合宿 / レクリエーション合宿

令和7年度

# ながの合宿



## 高地合宿で 効果アツプ!

長野市合宿ガイド  検索

# ながの合宿のススメ 1

## 練習環境に適した長野市の気候

長野市街地の標高は約360m。屋外合宿施設が集中する飯綱高原や戸隠高原の標高は約1,000～1,300mと高冷地に属します。年間を通して温度が低く、晴天率も高いことから合宿には最適な地域です。高原での合宿は、激しい練習でも熱中症になりにくい気候で、高原の爽快な空気のもとで効率的な練習が可能です。

●長野市の平均気温と平均湿度

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均気温(℃)	0.0	1.1	5.8	11.6	17.2	20.7	25.0	26.2	21.9	14.9	8.7	2.7
平均湿度(%)	81	76	69	64	63	72	78	75	77	78	78	82
平均降水量(mm)	48.0	41.1	62.6	75.0	79.1	110.0	160.8	117.3	138.2	96.9	44.4	44.5

※2015(平成27)年から2024(令和6)年までの平均値 (資料)気象庁「気象統計情報」

# ながの合宿のススメ 2

## 常に高地トレーニング

屋外合宿施設が標高約1,000～1,300mの高地に属していることから、合宿での練習はおのずと高地トレーニングにもなります。低酸素、低圧の条件で行うトレーニングは、合宿効果も抜群です。

<参考>標高

- 戸隠高原 約1,200m ●飯綱高原 約1,050m ●信州新町 約430m
- 中心市街地 約360m ●篠ノ井・松代 約350m

# ながの合宿のススメ 3

## 長野産の食事で、からだの中からリフレッシュ

長野産ブランドの信州黄金シャモや信州サーモンのほか、旬の高原野菜、くだものなど長野産の食材やそば、ジンギスカンなどの郷土料理は、おいしさ満点です。長野産のおいしいものをたくさん食べて、からだづくりをしてください。時には、善光寺門前の精進料理で心を落ち着かせる食事もおススメです。

# ながの合宿のススメ 4

## 支援金制度で、みなさんをバックアップ

長野市での開催合宿を対象にした支援金制度があります。詳しくは裏表紙「合宿開催支援金」をご覧ください。

# 近い! 爽やか! 美味しい!

# 都市圏から近く 便利な交通アクセス

日本の真ん中に位置する長野市は、首都圏からも中京圏からも交通アクセスが整備され、便利です。車、電車ともほどよい所要時間、距離となっています。



首都圏からは  
北陸新幹線で60分～100分!  
バス・車で**180分**

北陸圏からは  
北陸新幹線で65分～150分!  
バス・車で**180分**

中京圏からは  
在来線で180分!  
バス・車で**180分**



## 飯綱高原・戸隠高原エリア

- 飯綱(大座法師池周辺) 標高約1,050m
- 戸隠(中社周辺) 標高約1,200m



## 長野市中心市街地エリア

- 中心市街地 標高約360m



## 松代・篠ノ井エリア

- 篠ノ井(篠ノ井駅周辺) 標高約350m
- 松代 標高約350m





アメリカンフットボール

**1 飯綱高原グラウンド** **3面** (2p)  
(内1面は芝グラウンド)

**2 戸隠運動場(緑地広場)** **1面** (2p)



サッカー

**1 飯綱高原グラウンド** **4面** (2p)  
(内2面は芝グラウンド)

**2 戸隠運動場(緑地広場)** **1面** (2p)



ラグビー

**1 飯綱高原グラウンド** **3面** (2p)  
(内1面は芝グラウンド)

**2 戸隠運動場(緑地広場)** **1面** (2p)



テニス

**4 長野運動公園 テニスコート** **10面** (2p)  
(オムニコート)

**5 南長野運動公園 テニスコート** **16面** (2p)  
(オムニコート)

**6 飯綱高原テニスコート** **7面** (2p)  
(ハードコート)



文化(音楽/演劇)

**■ 長野市芸術館 メインホール 1,292席ほか** (6p)

**7 中条総合市民センター** (3p)  
講堂、実習室、会議室、講義室、調理実習室、郷土資料室ほか

**8 ゲストハウス岩戸 100人収容** (ホール形式) (3p)

**9 シャルマン戸隠** (3p)

**10 多目的ホール「two-five」(ツーフাইブ)** (3p)  
スタンド100名、着席70名



陸上

**11 長野運動公園 陸上競技場** (3p)



弓道

**12 長野運動公園 弓道場** **10人立** (3p)  
近の場 10人立  
遠の場 10人立



バレーボール

**14 長野運動公園 総合体育館** **4面** (4p)

**15 信州新町体育館** **3面** (4p)

**16 篠ノ井村山健康スポーツセンター** **1面** (4p)

**17 ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ)** **4面** (4p)  
8ページに詳細情報

**18 南長野運動公園 体育館** **3面** (4p)

**19 アソビーバナガノパーク** **2面** (5p)

**1 飯綱高原グラウンド**

☎026-239-3185  
http://www.iizuna-navi.com



利用可能時間 8:00~17:00  
場所 長野市上ヶ屋2471  
駐車場 大型車/4台(無料)  
普通車/50台(無料)  
連絡先 (一社)飯綱高原観光協会  
予約方法 電話、FAX 026-239-2934  
メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp  
使用条件 管理の都合上、刈込、散水等で使用できない時間帯があります。

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約30分  
飯綱高原エリアから:車で約20分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約30分

**2 戸隠運動場**

☎026-224-5083



利用可能時間 日の出~日の入  
場所 長野市戸隠豊岡248  
駐車場 大型車/無  
普通車/20台(無料)  
連絡先 長野市スポーツ課  
予約方法 電話  
備品 用具は使用者持込  
使用条件 日程調整が必要になる場合があります。

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約40分  
飯綱高原エリアから:車で約10分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約55分

**7 中条総合市民センター**

☎026-267-2145  
(中条交流センター)



利用可能時間 8:30~21:30  
場所 長野市中条2383-1  
駐車場 駐車場は無料ですが、長野市中条支所や社会体育館等も兼ねた複合施設の駐車場です。  
連絡先 中条交流センター  
予約方法 電話  
備品 ピアノ(ベーズンドルファー)、和太鼓(15台)  
使用条件 事前にお問い合わせください。

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約30分  
飯綱高原エリアから:車で約60分  
戸隠高原エリアから:車で約70分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約35分  
中条やきもち家から:車で約10分

**8 ゲストハウス岩戸**

☎026-254-2106  
http://www.togakusi.com



利用可能時間 8:00~17:00  
場所 長野市戸隠3682  
駐車場 大型車/30台(無料)  
普通車/1,600台(無料)  
※戸隠スキー場、シャルマン戸隠、ゲストハウス岩戸の3施設分(スキー場全体)での駐車台数です。  
連絡先 戸隠スキー場(5~10月は戸隠キャンプ場:026-254-3581)  
予約方法 電話  
使用条件 事前予約制

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約50分  
飯綱高原エリアから:車で約15分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約70分

**3 南長野運動公園 野球場(長野オリンピックスタジアム)**

☎026-293-4062  
https://www.minaminagano.jp



利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休場)  
場所 長野市篠ノ井東福寺320  
駐車場 大型車/無  
普通車/約1,300台(無料)  
連絡先 南長野運動公園 野球場  
予約方法 電話、FAX 026-299-9557  
備品 スコアボード、夜間照明、屋内練習場、トレーニングルーム等  
使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約20分  
飯綱高原エリアから:車で約50分  
戸隠高原エリアから:車で約70分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約10分

**4 長野運動公園 テニスコート**

☎026-241-4200  
http://www.aqua-wing.jp



利用可能時間 8:30~21:00(1~2月~17:00)  
12.3月の平日と土曜のみ8:30~21:00  
場所 長野市東和田700  
駐車場 大型車/無  
普通車/30台(無料)  
連絡先 長野運動公園 テニスコート  
予約方法 FAX 026-244-7156  
備品 ロッカールーム  
使用条件 大会等の相談は管理事務所へ確認

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約15分  
飯綱高原エリアから:車で約40分  
戸隠高原エリアから:車で約60分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約30分

**9 シャルマン戸隠**

☎026-254-2106  
http://www.togakusi.com



利用可能時間 8:30~17:00  
場所 長野市戸隠3682-3  
駐車場 大型車/30台(無料)  
普通車/1,600台(無料)  
※戸隠スキー場、シャルマン戸隠、ゲストハウス岩戸の3施設分(スキー場全体)での駐車台数です。  
連絡先 戸隠スキー場(5~10月は戸隠キャンプ場:026-254-3581)  
予約方法 電話  
使用条件 事前予約制

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約50分  
飯綱高原エリアから:車で約15分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約70分

**10 多目的ホール「two-five」(ツーフাইブ)**

☎080-3806-8544  
https://two-five.live/



利用可能時間 定休なし  
場所 長野市南千歳2-85 ホテルナガノアベニュー地下1F  
駐車場 大型車/無  
普通車/近隣の有料駐車場(有料)  
連絡先 080-3806-8544(担当/滝沢)  
予約方法 電話 080-3806-8544  
メール takizawa@newnagano-avenue.jp  
備品 アンプ、マイク、楽器アンプ、ドラムセット、音響機材、プロジェクター、スクリーン(詳細は、HP参照)  
使用条件 特になし(要予約)

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約5分  
飯綱高原エリアから:車で約30分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約30分

**5 南長野運動公園 テニスコート**

☎026-293-4818  
https://www.minaminagano.jp



利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休場)  
場所 長野市篠ノ井東福寺320  
駐車場 大型車/無  
普通車/約1,300台(無料)  
連絡先 南長野運動公園 テニスコート  
予約方法 電話 026-293-4818  
備品 夜間照明、更衣室、シャワー室、会議室  
使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約20分  
飯綱高原エリアから:車で約50分  
戸隠高原エリアから:車で約70分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約10分

**6 飯綱高原テニスコート**

☎026-239-3185  
http://www.iizuna-navi.com



利用可能時間 9:00~17:00  
(最終受付時間16:00)  
場所 長野市上ヶ屋2471  
駐車場 大型車/1台(無料)  
普通車/15台(無料)  
連絡先 (一社)飯綱高原観光協会  
予約方法 電話  
FAX 026-239-2934  
メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で約30分  
飯綱高原エリアから:車で約20分  
松代・篠ノ井エリアから:車で約50分

**11 長野運動公園 陸上競技場**

☎026-244-0111  
http://www.aqua-wing.jp



利用可能時間 火~金曜8:30~19:00(水曜~20:00、土、日曜、祝日~18:00)、12~3月8:30~17:00  
場所 長野市東和田632  
駐車場 大型車/10台(無料)  
普通車/420台(無料)  
連絡先 長野運動公園 陸上競技場  
予約方法 FAX 026-244-7156  
備品 陸上競技器具一式、ロッカールーム  
使用条件 合宿の場合は事前の申請が必要です。

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で15分  
飯綱高原エリアから:車で40分  
戸隠高原エリアから:車で60分  
松代・篠ノ井エリアから:車で30分

**12 長野運動公園 弓道場**

☎026-244-7555  
http://www.aqua-wing.jp



利用可能時間 8:30~21:00  
場所 長野市吉田5-1-19  
駐車場 大型車/無  
普通車/180台(無料)  
連絡先 長野運動公園 アクアウィング  
予約方法 FAX 026-244-7156  
備品 ロッカールーム  
使用条件 合宿の場合は事前の申請が必要です。

宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から:車で15分  
飯綱高原エリアから:車で40分  
戸隠高原エリアから:車で60分  
松代・篠ノ井エリアから:車で30分



バスケットボール

14 長野運動公園 総合体育館	2面	4p
15 信州新町体育館	2面	4p
16 篠ノ井村山健康スポーツセンター	1面	4p
17 ホワイトリング (長野市真島総合スポーツアリーナ) <small>6ページに詳細情報を掲載しています。</small>	1面	4p
18 南長野運動公園 体育館	2面	4p
19 アソビーバナガノパーク	1面	5p



バドミントン

14 長野運動公園 総合体育館	12面	4p
15 信州新町体育館	6面	4p
16 篠ノ井村山健康スポーツセンター	1面	4p
17 ホワイトリング (長野市真島総合スポーツアリーナ) <small>6ページに詳細情報を掲載しています。</small>	1面	4p
18 南長野運動公園 体育館	10面	4p
19 アソビーバナガノパーク	4面	5p



卓球

14 長野運動公園 総合体育館	24台	4p
15 信州新町体育館	17台	4p
17 ホワイトリング (長野市真島総合スポーツアリーナ) <small>6ページに詳細情報を掲載しています。</small>	4台	4p
18 南長野運動公園 体育館	28台	4p
19 アソビーバナガノパーク	10台	5p



水泳

20 長野運動公園 アクアウィング (屋内プール)	5p
メインプール (50m×10コース)	
サブプール (25m×6コース)	
ダイビングプール (20m×25m、深さ3.5m～5m)	



剣道/柔道

13 長野運動公園 剣道場	4p
13 長野運動公園 柔道場	4p



アイスホッケー・フィギュアスケート

21 ビッグハット	1面	5p
22 エムウェーブ	1面	5p



スピードスケート

23 エムウェーブ	5p
世界有数の屋内400mダブルトラック	



スキー

24 戸隠スキー場	19コース	5p
-----------	-------	----

※上記以外にも体育施設がございます。詳細は6ページをご覧ください。

### 13 長野運動公園 剣道場・柔道場

☎026-244-3290  
http://www.aqua-wing.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で15分  
飯綱高原エリアから：車で40分  
戸隠高原エリアから：車で60分  
松代・篠ノ井エリアから：車で30分

利用可能時間	8:30～21:00
場所	長野市吉田5-1-19(補助体育館1階)
駐車場	大型車/無 普通車/180台(無料)
連絡先	長野運動公園 総合体育館
予約方法	FAX 026-244-7156
備品	ロッカールーム
使用条件	合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

### 14 長野運動公園 総合体育館

☎026-244-3290  
http://www.aqua-wing.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約15分  
飯綱高原エリアから：車で約40分  
戸隠高原エリアから：車で約60分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

利用可能時間	8:30～21:00
場所	長野市吉田5-1-19
駐車場	大型車/無 普通車/180台(無料)
連絡先	長野運動公園総合体育館
予約方法	FAX 026-244-7156
備品	(メインアリーナ)バスケットボール2面、バレーボール4面、バドミントン12面、卓球24台
使用条件	合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

### 19 アソビーバナガノパーク

☎026-239-2522  
https://www.azeiria.com/



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約30分  
戸隠高原エリアから：車で約15分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約50分

利用可能時間	8:00～21:00 不定休
場所	長野市上ヶ屋2471-79
駐車場	大型車/3台(無料) 普通車/40台(無料)
連絡先	026-239-2522
予約方法	電話
使用条件	事前にお問い合わせください。

### 20 長野運動公園 アクアウィング (屋内プール)

☎026-244-7555  
http://www.aqua-wing.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約15分  
飯綱高原エリアから：車で約40分  
戸隠高原エリアから：車で約60分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

利用可能時間	4月～10月 / 火～金曜 9:00～22:00(施設使用終了時間21:45) / 土・日・祝日 9:00～21:00(施設使用終了時間20:45) / 11月～3月 / 火～金曜、土・日・祝 9:00～21:00(施設使用終了時間20:45)
場所	長野市吉田5-1-19
駐車場	新体育館建設工事期間中は、駐車場はございません。
連絡先	長野運動公園アクアウィング
予約方法	FAX 026-244-7156
備品	ロッカールーム、シャワー室、ジャグジー
使用条件	合宿の場合は事前の申請が必要です。

### 15 信州新町体育館 41m×35m

☎026-224-5083  
(長野市スポーツ課)



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約45分  
飯綱高原エリアから：車で約70分  
戸隠高原エリアから：車で約90分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約45分

利用可能時間	8:30～22:00
場所	長野市信州新町新町1000-1
駐車場	大型車/無 普通車/20台(無料)
連絡先	長野市スポーツ課
予約方法	電話
備品	バレーボール・バドミントン支柱・各ネット・卓球台
使用条件	お問い合わせください。

### 16 篠ノ井村山健康スポーツセンター 25m×15m

☎026-224-5083  
(長野市スポーツ課)



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約30分  
飯綱高原エリアから：車で約50分  
戸隠高原エリアから：車で約50分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

利用可能時間	8:30～21:00
場所	長野市篠ノ井山布施8282番地
駐車場	大型車/無 普通車/30台(無料)
連絡先	長野市スポーツ課
予約方法	電話
備品	バレーボール・バドミントン支柱・各ネット・卓球台・会議室・料理室
使用条件	合宿の場合、事前に連絡の上所定の用紙にて申請

### 21 ビッグハット アイスホッケー・フィギュアスケート (冬期)

☎026-223-2223  
https://www.nagano-mwave.co.jp/bighat/



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約10分  
飯綱高原エリアから：車で約40分  
戸隠高原エリアから：車で約60分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約20分

利用可能時間	9:00～21:00 ※要問合せ
場所	長野市若里3-2-22
駐車場	大型車/約10台(無料) 普通車/約200台(無料)
連絡先	ビッグハット
予約方法	電話
備品	アイスリンク、更衣室
使用条件	正式な予約には、申請書の提出が必要です。

### 22 エムウェーブ アイスホッケー・フィギュアスケート (冬期間・11月頃～3月)

☎026-221-6100  
https://www.nagano-mwave.co.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約15分  
飯綱高原エリアから：車で約45分  
戸隠高原エリアから：車で約65分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約25分

利用可能時間	5:30～23:30(学校授業・連盟登録者優先あり) ※一般営業時間含む
場所	長野市北長池195
駐車場	大型車/18台(無料) 普通車/900台(無料)
連絡先	エムウェーブ内スケートセンター
予約方法	電話またはFAX 026-221-2046
使用条件	お問い合わせください。

### 17 ホワイトリング (長野市真島総合スポーツアリーナ) ※6ページに詳細情報を掲載しています。

☎026-283-7977  
https://www.whitering.jp/



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約20分  
飯綱高原エリアから：車で約45分  
戸隠高原エリアから：車で約65分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約15分

利用可能時間	8:30～21:00(閉館21:15)
場所	長野市真島町真島2268-1
駐車場	大型車/無 普通車/約500台(無料)
連絡先	ホワイトリング
予約方法	電話、FAX026-283-7988
備品	バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球・ソフトバレー・フットサル器具等
使用条件	フットサルはメインアリーナ使用不可

### 18 南長野運動公園 体育館

☎026-293-4048  
https://www.minaminagano.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約20分  
飯綱高原エリアから：車で約50分  
戸隠高原エリアから：車で約70分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約10分

利用可能時間	月～金曜 8:30～23:30 土日祝日 8:30～21:00(火曜日休館日)
場所	長野市篠ノ井東福寺320
駐車場	大型車/無 普通車/約1,300台(無料)
連絡先	南長野運動公園体育館
予約方法	電話、FAX 026-293-7122
備品	バスケットボール2面、バレーボール3面、バドミントン10面、卓球28台
使用条件	合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

### 23 エムウェーブ スピードスケート (冬期間・10月頃～3月)

☎026-221-6100  
https://www.nagano-mwave.co.jp



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約15分  
飯綱高原エリアから：車で約45分  
戸隠高原エリアから：車で約65分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約25分

利用可能時間	6:30～20:00(ナショナルトレーニングセンター・連盟登録者優先あり) ※一般営業時間含む
場所	長野市北長池195
駐車場	大型車/18台(無料) 普通車/900台(無料)
連絡先	エムウェーブ内スケートセンター
予約方法	電話またはFAX 026-221-2046
使用条件	お問い合わせください。

### 24 戸隠スキー場

☎026-254-2106  
http://www.togakusi.com



宿泊エリアからの所要時間  
長野市中心市街地から：車で約50分  
飯綱高原エリアから：車で約15分  
松代・篠ノ井エリアから：車で約70分

利用可能時間	8:30～16:30(時期によって異なる)
場所	長野市戸隠3682
駐車場	大型車/30台(無料) 普通車/1,600台(無料) ※戸隠スキー場、シャルマン戸隠、ゲストハウス岩戸の3施設分(スキー場全体)での駐車台数です。
連絡先	戸隠スキー場
予約方法	電話
備品	お問い合わせください(ボール等)。
使用条件	お問い合わせください。

## 長野市芸術館



- 施設詳細 ●メインホール(1,292席) ●リサイタルホール(293席)  
●アクトスペース(230席・基本客席形状) ●展示サロン ●リハーサル室 ●音楽練習室1・2  
●演劇練習室1・2 ●バンド練習室1・2・3 ●アトリエ ●ミーティングルーム  
●利用可能時間 9:00~22:00 ●定休日 火曜・年末年始
- 利用可能時間及び定休日
- 予約方法
- 備品
- 使用条件

ホームページをご覧くださいか、貸館担当までお問い合わせください。  
直通 TEL.026-219-3192(9:00~19:00)

住所 長野市大字鶴賀緑町1613番地 TEL 026-219-3100 URL <https://www.nagano-arts.or.jp/>

駐車場 大型車/施設利用者のみ(無料の関係者駐車場 ※車両の大きさや台数による)  
普通車/653台(来場者は有料 ※2時間まで無料/施設利用者は無料の関係者駐車場あり)

## 長野運動公園



- 陸上競技場 32,144㎡(フィールド面積19,792㎡)/1周400m/9コース/全天候舗装走路
- 野球場 グラウンド面積13,524㎡/ナイター設備あり
- テニスコート 全天候型砂入り人工芝のコート10面/夜間照明あり
- 弓道場 近約場10人立/遠約場10人立
- 総合体育館 ●メインアリーナ1,925㎡/バスケットボールコート2面/バレーボールコート4面/  
バドミントンコート12面/卓球24面 ●サブアリーナ886㎡/バスケットボールコート1面/  
バレーボールコート2面/バドミントンコート6面/卓球12面 ●柔道場 ●剣道場
- アクアウイング ●メインプール(50m10コース)/サブプール(25m6コース)/  
ダイビングプール(25m×20m、水深は最浅3.5m、中央が5mのすり鉢状)/トレーニングルーム

アクアウイング休館のお知らせ:新体育館建設工事のため以下の期間は休館となります。2025年2月10日~2026年2月末(予定)

住所 長野市吉田5-1-19 TEL 026-244-7555

駐車場 大型車/10台(無料) 普通車/630台(無料)  
新体育館建設工事のため利用できる駐車場が大幅に減少します。利用できない日もあり。

## 南長野運動公園



- 長野オリンピックスタジアム 国際規格 プロ野球公式戦開催可能施設/夜間照明あり/  
屋内練習場/トレーニングルーム
- 体育館 バスケットボールコート2面/バレーボールコート3面/マシジム・スタジオ
- プール 室内温水プール25m×8コース
- テニスコート 全天候型砂入り人工芝のコート16面/夜間照明あり
- 相撲場 土俵1面/上屋(20m×20m)付き

住所 長野市篠ノ井東福寺320 TEL 026-293-4048(体育館・プール棟)

駐車場 大型車/無  
普通車/約1,300台(無料)

## ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ)



- メインアリーナ アリーナ面積約2,700㎡(約66m×約41m)/バスケットボールコート3面/  
バレーボールコート4面/バドミントンコート12面/卓球台46台
- サブアリーナ アリーナ面積約2,300㎡(約64m×約36m)/バスケットボールコート1面/  
バレーボールコート2面/バドミントンコート6面/卓球台12台/器械体操用器具1式
- スタジオ 面積約10m×約8m/付帯設備(音響、鏡、ダンスバー)
- テニスコート 全天候型1面
- 会議室 ①143㎡/②162㎡/プロジェクター、スクリーン貸出(有料)
- 研修室 ①・②ともに63㎡

住所 長野市真島町真島2268-1 TEL 026-283-7977

駐車場 大型車/無  
普通車/約500台(無料)

## 北部スポーツ・レクリエーションパーク



- 運動広場 野球1面/ソフトボール1面/サッカー1面 ※要予約
- 屋内運動場 テニスコート4面/フットサル2面/ゲートボール6面 ※要予約
- マレットゴルフ場 18ホール ※予約不要
- アクションスポーツ広場 スケートボード/BMX/インラインスケート ※予約不要
- 芝生広場 各種遊具 ※予約不要
- ウォーキングコース パーク内1周約910m ※予約不要
- 管理棟 会議室/更衣室/シャワー ※会議室のみ要予約

住所 長野市三才1981-1 TEL 026-266-0582

駐車場 大型車/駐車可能(無料)  
普通車/約150台(無料)

### [長野市営体育館]

施設名	住所	サイズ	長野駅からの距離	所要時間
15 信州新町体育館	長野市信州新町新町1000番地1	41m × 35m	約22.9km	車約35分
16 篠ノ井村山健康スポーツセンター	長野市篠ノ井山布施8282番地	25m × 15m	約11.1km	車約30分
25 北郷体育館	長野市大字北郷3065番地2	24m × 13m	約10.7km	車約25分
26 芋井体育館	長野市大字桜567番地	28m × 17m	約9.3km	車約25分
27 七二会体育館	長野市七二会丁2376番地1	25.5m × 16.1m	約14.4km	車約30分
28 信更体育館	長野市信更町水ノ田3148番地1	35m × 20m	約19.9km	車約45分
29 大岡体育館	長野市大岡乙298番地1	25m × 30m	約38.1km	車約70分
30 戸隠体育館	長野市戸隠板原4788番地2	31m × 37m	約16.8km	車約40分
31 中条体育館	長野市中条2328番地2	32m × 23.1m	約17.9km	車約30分
32 豊野体育館	長野市豊野町豊野624番地	42m × 34m	約13.5km	車約30分
33 両京健康スポーツセンター	長野市鬼無里日影6831番地	28m × 17m	約26.5km	車約50分
34 上里健康スポーツセンター	長野市鬼無里7395番地	28m × 17m	約26.3km	車約50分

### [長野市営運動場]

施設名	住所	サイズ(使用例)	長野駅からの距離	所要時間
2 戸隠運動場	長野市戸隠豊岡248番地	野球場2面	約19.4km	車約45分
35 小田切運動場	長野市大字山田中2429番地1	野球場1面	約12.1km	車約30分
36 七二会運動場	長野市七二会己989番地ナ	野球場1面	約13km	車約40分
37 大岡運動場	長野市大岡乙298番地1	野球場1面	約38.1km	車約70分
38 信州新町運動場	長野市信州新町新町1000番地1	野球場1面	約24.2km	車約50分
39 茶臼山運動場	長野市篠ノ井岡田2125番地	野球場2面	約11.9km	車約30分

★長野市営の各施設については、長野市スポーツ課へお問い合わせください。

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市役所第二庁舎3階  
TEL.026-224-5083 FAX.026-224-7351

長野市スポーツ課

検索

<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **1 東の湯**

☎026-232-7208



**部 屋**  
 シングル4室、和室1~2名 4室、和室2名 6室、  
 和室4~6名 2室、団体用28畳1室、34畳1室、  
 洋室3名1室

**収容人数** 55名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 有

**付帯施設** コインランドリー

---

**昼食準備** 無 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様 シングル8,500円~、素泊まりシングル4,800円~

**食事形態** 朝食/和定食、夕食/和定食(洋食、中華の時もあり)

**駐 車 場** 中型バス/2台(無料)  
 普通車/15台(無料)

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0805 長野市柳町64  
 FAX:026-234-5199

**長野市 中心市街地 エリア** **2 アパホテル長野**

☎050-5482-5580



**部 屋**  
 シングル、ダブル、ツイン

**収容人数** 370名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設**

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊1食付お一人様 日ごとに変動

**食事形態** 朝/和朝食(地元の食材にこだわり、身体に良いお食事を提供)

**駐 車 場** 7m未満のマイクロバス/2台(1台2,000円 要予約、ホテルに相談してください)  
 普通車/50台(先着順1台1,000円)

**そ の 他** 全室VODアパルームシアター無料で見放題、全室Wi-Fi完備(無料)、洗濯機、乾燥機

**連 絡 先** 〒380-0821 長野市大字鶴賀上千歳町1177-3 FAX:026-217-6171  
<https://www.apahotel.com/hotel/kousinetsu/nagano/nagano/>

**長野市 中心市街地 エリア** **7 スマイルホテル長野**

☎026-403-0777



**部 屋**  
 シングル70室、ツイン6室、全76室

**収容人数** 82名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** コインランドリー

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様シングル6,800円~、ツイン4,900円~

**食事形態** 朝/和洋バイキング

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/無

**そ の 他** Wi-Fi完備

**連 絡 先** 〒380-0823 長野市南千歳1-12-4  
 FAX:026-403-0778  
<https://smile-hotels.com/hotels/show/nagano>

**長野市 中心市街地 エリア** **8 善光寺 宿坊 玉照院**

☎026-232-2546



**部 屋**  
 和室8室

**収容人数** 80名

**大 広 間** 有(2部屋) **大 浴 場** 無

**付帯施設**

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様 12,000円

**食事形態** 精進料理

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/200台(無料) ※善光寺第1駐車場をご利用ください。予約不要。

**そ の 他** ご入浴はうるおい館(源泉100%の天然温泉)へご案内いたします(送迎サービス)。

**連 絡 先** 〒380-0851 長野市元善町471  
 FAX:026-237-3072

**長野市 中心市街地 エリア** **3 THE SAIHOKUKAN HOTEL**

☎026-235-3333



**部 屋**  
 ビジネス洋室シングル36室、セミダブル7室、ダブル2室、  
 ツイン16室/スタンダード洋室シングル6室、  
 ツイン16室、和室2室、他スイート等

**収容人数** 142名

**大 広 間** 無(宴会場あり) **大 浴 場** 無

**付帯施設** 会議室、宴会場、レストラン、ショップ

---

**昼食準備** 可(要予約) **送迎バス** 有(要予約)

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様シングル8,250円~、ツイン13,200円~

**食事形態** 朝/和定食または洋定食 夜/和食、洋食のいずれか

**駐 車 場** 大型車/5台(有料)  
 普通車/60台(無料)

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)、駐車場無料

**連 絡 先** 〒380-0838 長野市県町528-1  
 FAX:026-235-3365 <https://www.saihokukan.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **4 地蔵館 松屋旅館**

☎026-232-2811



**部 屋**  
 和洋室1室、和室12室

**収容人数** 45名

**大 広 間** 有(28畳) **大 浴 場** 有(男女別)

**付帯施設** 洗濯機、乾燥機 各1台(有料)

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付11,000円~

**食事形態** 朝/セットメニュー 夜/セットメニュー

**駐 車 場** 大型車/1台(有料)  
 普通車/5台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0851 長野市元善町484  
 FAX:026-233-2047 <https://matsuyaryokan.jp>

**長野市 中心市街地 エリア** **9 善光寺 宿坊 淵之坊**

☎026-232-3669



**部 屋**  
 和室8室

**収容人数** 40名

**大 広 間** 有(60畳) **大 浴 場** 無

**付帯施設**

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付 学生団体9,900円~、個人・グループ13,200円~

**食事形態** 個人/部屋食、団体/大広間 夕朝食/精進料理

**駐 車 場** 大型車/善光寺第2駐車場(有料)  
 普通車/6台(無料)もしくは、善光寺第1・第3駐車場(有料)

**そ の 他** 全館Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0851 長野市元善町462  
 FAX:026-235-1836 <https://fuchinobo.or.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **10 善光寺 宿坊 良性院**

☎026-233-2386



**部 屋**  
 和室10室、12畳1室

**収容人数** 60名

**大 広 間** 有 **大 浴 場** 有

**付帯施設**

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 有(有料)

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様8,800円~

**食事形態** 朝/和定食 夜/和定食

**駐 車 場** 大型車/10台(無料)  
 普通車/10台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0851 長野市元善町498  
 FAX:026-234-6834

**長野市 中心市街地 エリア** **5 シャトレゼホテル長野**

☎026-219-2440



**部 屋**  
 シングル34室、ツイン42室、ユニバーサル2室、  
 デラックスツイン2室、和室10室

**収容人数** 173名 **大 広 間** 無(宴会場、会議室あり)

**大 浴 場** 有(男女別、利用時間/15:00~24:00、6:00~9:00)

**付帯施設** シャトレゼ店舗、カフェ

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様13,000円~、1泊朝食付お一人様9,500円~

**食事形態** 朝/和洋ビュッフェ 夜/要相談

**駐 車 場** 大型車/4台(有料) ※1台3,000円(予約制)  
 普通車/150台(有料) ※1台1,000円

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0922 長野市七瀬1-1  
 FAX:026-219-2414 <https://nagano.chateraisehotel.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **6 裾花峡天然温泉宿 うるおい館**

☎026-237-4126



**部 屋**  
 8畳和室2室、12畳和室6室、  
 展望風呂付特別室10畳2室、12畳1室

**収容人数** 56名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 有(男女各1)

**付帯施設** 券売機式レストラン、貸切風呂、ホディケア、アカスリ

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付1室2名お一人様 19,500円~

**食事形態** 朝/和定食 夜/和洋中会席

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/150台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備

**連 絡 先** 〒380-0872 長野市妻科98  
 FAX:026-234-0123 <https://www.uruoikan.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **11 相鉄フレッサイン 長野駅善光寺口(旧ホテルサンルート長野)**

☎026-480-2031



**部 屋**  
 シングル110室、ツイン34室、  
 トリプル6室

**収容人数** 289名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** コインランドリー(8階に2台)、  
 ミーティングルーム(有料、要予約)

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊素泊まりお一人様シングル7,000円~、ツイン6,700円~(変動制)

**食事形態** 朝/和洋バイキング(1,700円)  
 夜/ハーフバイキング(2,200円~) 要事前予約(団体様のみ)

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/無

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0825 長野市南長野末広町1356  
 FAX:026-480-2035 <https://sotetsu-hotels.com/fresa-inn/nagano/>

**長野市 中心市街地 エリア** **12 チサングランド長野**

☎026-264-6000



**部 屋**  
 洋室シングル68室、洋室ダブル28室、  
 洋室ツイン28室、洋室トリプル9室、スイート2室、  
 ユニバーサル1室

**収容人数** 280名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** ミーティングルーム(10名まで)

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様8,800円~(日ごとに変動)

**食事形態** 朝食/和食中心ビュッフェ 夕食/和食(要相談)

**駐 車 場** 大型車/1台(有料) ※要事前予約、1台2,000円  
 普通車/50台(有料) ※予約不可、1台1,200円

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0823 長野市南千歳2-17-1 FAX:026-264-5511  
<https://www.solarehotels.com/hotel/nagano/chisungrand-nagano/>

※掲載の宿泊料金は、2025（令和7）年3月1日現在の料金です。  
 ※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。  
 ※収容人数は通常時の収容人数です。

**長野市 中心市街地 エリア** **13 中央館清水屋旅館**

☎026-232-2580



**部 屋**  
和室6畳5室、8畳4室、10畳2室、12畳1室、15畳1室、20畳2室

**収容人数** 36名

**広 間** 有(30畳) **浴 場** 有(男女別各1)

**付帯施設** 駐車場(普通車)7台または中型バス1台、普通車4台

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様8,800円～(小学生合宿より)、個室希望別料金

**食事形態** 和食配膳

**駐 車 場** 中型バス/1台(有料)  
普通車/10台(有料) ※コインパーキング利用

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)、洗濯機2台

**連絡先** 〒380-0841 長野市大門町49  
FAX: 026-234-5911 <http://www.chuoukan-shimizuya.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **14 天然温泉 善光の湯 ドーミーイン長野**

☎026-291-5489



**部 屋**  
153室(シングル36室、ツイン26室、ダブル90室、ユニバーサルルーム1室)

**収容人数** 270名

**大 広 間** 無

**大 浴 場** 有(男女別15:00～翌10:00)

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様9,500円～(入湯税150円込)

**食事形態** ご当地逸品と味めぐり小鉢横丁

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/22台(有料) ※1台1,200円(金・土・日・祝は不可、提携先の駐車場あり)

**そ の 他**

**連絡先** 〒380-0826 長野市南長野北石堂町1373-1  
FAX: 026-225-1170 <https://www.hotespa.net/hotels/nagano/>

**長野市 中心市街地 エリア** **19 長野プラザホテル**

☎026-224-0100



**部 屋**  
41室

**収容人数** 60名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設**

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様シングル5,200円～

**食事形態** 軽食バイキング

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/無

**そ の 他**

**連絡先** 〒380-0824 長野市南石堂町1326  
FAX: 026-228-0039 <https://select-hotels.jp/naganoplaza/>

**長野市 中心市街地 エリア** **20 長野リンデンプラザホテル**

☎026-225-1119



**部 屋**  
シングル110室、ダブル17室、ツイン3室

**収容人数** 150名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 有(男性専用のみ)

**付帯施設** コインランドリー、会議室

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付きシングルお一人様8,650円～(料金変動あり)、ダブル1部屋16,400円～、ツイン1部屋18,200円～

**食事形態** 朝食バイキング(状況によりセットメニューの場合あり)

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/50台(有料) ※提携駐車場・途中入出庫は別料金となります。

**そ の 他** 全室有線LAN Wi-Fi(無料)、加湿器、スポンプレッサー完備

**連絡先** 〒380-0822 長野市南千歳町975-1  
FAX: 026-225-1555 <https://www.lindenplaza.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **15 東横イン長野駅善光寺口**

☎026-228-1045



**部 屋**  
シングル禁煙98室・喫煙52室、プレミアムプラスルーム禁煙3室、エコノミーダブル禁煙16室・喫煙8室、ダブル禁煙2室・喫煙2室、ツイン禁煙22室・喫煙10室、ハートフルルーム禁煙1室、計214室

**収容人数** 276名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** 無

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊無料朝食付シングルお一人様1泊7,900円～

**食事形態** 朝/ビュッフェスタイル(朝食無料)

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/61台(有料)

**そ の 他**

**連絡先** 〒380-0824 長野市南石堂町1315-8 FAX: 026-228-1057  
<https://www.toyoko-inn.com/search/detail/00212/>

**長野市 中心市街地 エリア** **16 東横イン長野駅東口**

☎026-225-1045



**部 屋**  
シングル禁煙49室・喫煙28室、ダブル禁煙17室・喫煙8室、ワイドベースシングル禁煙38室・喫煙20室、ツイン禁煙27室・喫煙12室、エコノミーダブル禁煙16室・喫煙8室、トリプル禁煙9室・喫煙4室、プレミアムプラスルーム禁煙3室、ハートフルツイン禁煙3室、計242室

**収容人数** 359名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** 無

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊無料朝食付シングルお一人様1泊7,600円～

**食事形態** 朝/ビュッフェスタイル(朝食無料)

**駐 車 場** 大型車/4台(有料) ※提携先へのご案内  
普通車/34台(有料)

**そ の 他**

**連絡先** 〒380-0921 長野市大字栗田2137  
FAX: 026-225-1046 <https://www.toyoko-inn.com>

**長野市 中心市街地 エリア** **21 NEW NAGANO NeXT**

☎026-227-7200



**部 屋**  
洋室シングル82室、洋室ツイン21室、洋室ダブル12室

**収容人数** 154名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** コインランドリー、喫煙専用ブース

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊1食付お一人様 シングル7,000円～ 料金変動あり 要相談

**食事形態** 朝食/選べるハンバーガー1つとミニバイキング

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/当ホテル隣接の「東急 第一 駐車場」を提携指定駐車場として利用。15:00～翌日10:00までの1泊サービス券(800円)をご提供。サービス券適用外は、1時間500円の有料。※ながの東急百貨店様の指定駐車場のため、時間帯によっては混雑する場合もあり。

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)、全室個別空調、動画キャスト機能

**連絡先** 〒380-0822 長野市南千歳町828  
FAX: 026-228-3058 <https://www.newnagano.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **22 ホテル国際21**

☎026-234-1111



**部 屋**  
全158室、シングル28室、ツイン98室、ダブル17室、他スイート等

**収容人数** 324名

**大 広 間** 有 **大 浴 場** 無

**付帯施設** ミーティングルーム、宴会場(バンケット)15室(最大1,000㎡)、コインランドリー

**昼食準備** 可 **送迎バス** 長野駅からの送迎バス有

**宿泊料金** 1泊朝食付きお一人様 6,500円～、1泊2食付お一人様 9,800円～ 料金変動あり ご予算ご相談ください。

**食事形態** 朝/和洋バイキング 夜/要相談 セットメニュー 他

**駐 車 場** 大型車/4台(有料)  
普通車/110台(有料)

**そ の 他** 客室全室Wi-Fi完備(無料)、駐車場(1泊1台1,000円、大型バス2,200円)

**連絡先** 〒380-0838 長野市県町576  
FAX: 026-234-2365 <http://www.kokusai21.jp>

**長野市 中心市街地 エリア** **17 長野第一ホテル**

☎026-228-1211



**部 屋**  
シングル99室、デラックスシングル5室、ダブル4室、ツイン8室、トリプル2室

**収容人数** 134名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 有(男女各1)

**付帯施設** コインランドリー(3台)

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊無料朝食付シングルお一人様7,300円～

**食事形態** 朝/信州そば&いなり寿司2個

**駐 車 場** 大型車/1台(有料) ※トラック不可、要相談  
普通車/25台(有料)

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連絡先** 〒380-0823 長野市南千歳1-16-2  
FAX: 026-224-1288 <https://www.nagano-daiichi.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **18 長野東急REIホテル**

☎026-223-1090



**部 屋**  
ツイン、ダブル 全143室

**収容人数** 316名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** コインランドリー、パソコンコーナー、会議室

**昼食準備** 可(30名様以上) **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様ツイン8,500円～、ダブル9,000円～

**食事形態** バイキング 状況により和食・洋食のセットメニュー

**駐 車 場** 大型車/1台(有料) ※契約駐車場  
普通車/有(有料) ※提携駐車場

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)

**連絡先** 〒380-0823 長野市南千歳1-28-3  
FAX: 026-229-7770 <https://www.tokyuhotels.co.jp/nagano-r/>

**長野市 中心市街地 エリア** **23 ホテル自彊館(じきょうかん)**

☎026-226-7055



**部 屋**  
洋室シングル32室、6畳和室4室、6畳+4.5畳和室4室

**収容人数** 48名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** コインランドリー(洗濯機、乾燥機)

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** シングルルーム5,000円～、応相談。  
ウィークリー・マンスルームは4,000円～

**食事形態** 朝食750円(和定食7:00～8:30土・日休み)

**駐 車 場** 大型車/無  
普通車/15台(有料)

**そ の 他** 全室有線LAN回線完備(無料)、1・2FのみWi-Fi環境(無料)

**連絡先** 〒380-0824 長野市南石堂町1259  
FAX: 026-226-7055 <https://www.jikyokan.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **24 ホテル信濃路**

☎026-226-5212



**部 屋**  
洋室シングル10室、洋室ツイン9室(内1室バリアフリー対応)、10～15畳和室6室

**収容人数** 54名

**大 広 間** 有 **大 浴 場** 無

**付帯施設**

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付8,500円～、1泊夕朝食付12,000円～

**食事形態** 朝/セットメニュー 夜/セットメニュー(夕定食)

**駐 車 場** 大型車/1台(有料)  
中型車/2台(有料)  
普通車/有(無料) ※大型車、中型車の駐車場は要予約

**そ の 他** 全客室Wi-Fi及び有線LAN完備(無料) ※会議室等は別途有料  
駐車場普通車無料

**連絡先** 〒380-0936 長野市中御所岡田町131-4  
FAX: 026-226-5168 <http://www.hotel-shinanoji.com/>

※掲載の宿泊料金は、2025(令和7)年3月1日現在の料金です。  
 ※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。  
 ※収容人数は通常時の収容人数です。

**長野市 中心市街地 エリア** **25 ホテルJALシティ長野**  
 ☎026-225-1131



**部 屋**  
 シングル142室、ツイン68室、ダブル16室、  
 総数226室

**収容人数** 350名

**大 広 間** 無(宴会場有) **大 浴 場** 無

**付帯施設** 会議室、宴会場(有料、要予約)

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様シングル13,200円~、ツイン11,500円~

**食事形態** 朝/和洋バイキング(2,200円) 夜/要相談

**駐 車 場** 大型車/1台(有料)  
 普通車/45台(有料)

**そ の 他** 全室有線LAN、Wi-Fi完備、無料でご利用いただけます。

**連 絡 先** 〒380-0834 長野市問御所町1221  
 FAX: 026-225-0031 <http://www.nagano.jalcity.co.jp>

**長野市 中心市街地 エリア** **26 ホテルナガノアベニュー**  
 ☎026-223-1123



**部 屋**  
 シングル147室、ダブル7室、  
 和洋室2室、ツイン27室

**収容人数** 285名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 有

**付帯施設** コインランドリー、ミーティングルーム、  
 音楽ホール(80㎡防音)、コミック1万冊図書館

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様 シングル8,600円~ ご予算ご相談ください。

**食事形態** 朝/和洋バイキング 夜/要相談

**駐 車 場** 大型車/要相談(有料)  
 普通車/200台(有料)

**そ の 他** 全室インターネット無料、Wi-Fi(無料)、無料ロッカースペース、館内イタリアンレストランあり

**連 絡 先** 〒380-0823 長野市南千歳2-8-5  
 FAX: 026-223-7690 <http://www.naganoavenue.com>

**長野市 中心市街地 エリア** **31 旅館大橋**  
 ☎026-221-2169



**部 屋**  
 18畳和室1室、12畳和室2室、  
 8畳和室10室、6畳和室3室、4畳和室7室

**収容人数** 74名

**大 広 間** 21畳和室1室 **大 浴 場** 男女各1

**付帯施設** コインランドリー(洗濯機6台、乾燥機4台)、ミーティングルーム(21畳和室)

---

**昼食準備** 可(弁当・お茶) **送迎バス** 有

**宿泊料金** 1泊2食付7,480円~

**食事形態** 朝/セットメニュー 夜/セットメニュー

**駐 車 場** 大型車/2台(無料・要事前連絡)  
 普通車/24台(無料)

**そ の 他** 全館Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0913 長野市川合新田749  
 FAX: 026-221-3127 <https://ryokan-ohashi.com>

**飯綱高原 戸隠高原 エリア** **32 アソビーバナガノパーク**  
 ☎026-239-2522



**部 屋**  
 和室(8畳)18室、和室(10畳)5室、洋室ツイン3室、  
 特別和洋室(和室8畳+ツイン)2室、  
 特別和洋室(和室10畳+ツイン)3室

**収容人数** 139名

**大 広 間** 有 **大 浴 場** 有(サウナ、水風呂有)

**付帯施設** 会議室(大中小体育館並ごらん場テニスコート、BBQガーデン、コインランドリー、スキーノボートレンタル、多目的ルーム、カラオケルーム)

---

**昼食準備** 可(要相談) **送迎バス** 有(要相談)

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様7,700円~(小学生団体宿泊より)、料金変動あり(要相談)

**食事形態** 個別出し対応・バイキング対応可(要相談)

**駐 車 場** 大型車/3台(無料)  
 普通車/40台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)、ピアノ演奏可、電子レンジ・オーブントースター設置有、各種スポーツ対応可、キャンパススペース有(オートキャンプ対応可)、日帰り入浴有

**連 絡 先** 〒380-0888 長野市上ヶ屋2471-79  
 FAX: 026-239-2626 <https://www.azeiria.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **27 ホテルメトロポリタン長野**  
 ☎026-291-7000



**部 屋**  
 洋室シングル72室、洋室ツイン111室、  
 洋室ダブルルーム44室、スイート8室

**収容人数** 406名

**大 広 間** 無(宴会場有) **大 浴 場** 無

**付帯施設** レストラン5店舗

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無 ※手配は可

**宿泊料金** 1泊朝食付お一人様 13,200円~、1泊2食付お一人様 18,000円~

**食事形態** 朝/和洋食ビュッフェ 夜/要相談

**駐 車 場** 大型車/4台(有料)  
 普通車/100台(有料)

**そ の 他** 全室Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0824 長野市南石堂町1346  
 FAX: 026-291-7007 <https://nagano.metropolitan.jp/>

**長野市 中心市街地 エリア** **28 ホテルやま**  
 ☎026-235-1634



**部 屋**  
 シングル43室、ツイン4室

**収容人数** 51名

**大 広 間** 無 **大 浴 場** 無

**付帯施設** 無料ランドリー2台

---

**昼食準備** 不可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 素泊りのみお一人様5,000円~

**食事形態** 無

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/25台(有料)

**そ の 他** 全館Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0833 長野市鶴賀権堂町2273  
 FAX: 026-234-8325 <http://www.yama39.com/hotel/>

**飯綱高原 戸隠高原 エリア** **33 シャレー戸隠**  
 ☎026-254-2099



**部 屋**  
 コテージ4棟、本館洋室ツイン2室、和室(10畳)2室、  
 和室(7.5畳)4室、和洋室(2段ベッド付)4室

**収容人数** 117名

**大 広 間** 有(レストラン・談話室使用可) **大 浴 場** 有

**付帯施設** レストラン、談話室

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 2食付本館9,680円~、2食付コテージ13,420円~

**食事形態** 朝/和食 夜/和食

**駐 車 場** 大型車/3台(無料)  
 普通車/30台(無料)  
 ※冬季は要相談

**そ の 他**

**連 絡 先** 〒381-4101 長野市戸隠3507-10  
 FAX: 026-254-2855 <http://chalet-togakushi.com/>

**飯綱高原 戸隠高原 エリア** **34 蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館**  
 ☎026-254-2337



**部 屋**  
 和室11室、和洋室1室、  
 大部屋1室

**収容人数** 63名

**大 広 間** 有(90畳) **大 浴 場** 有(男1、女1)

**付帯施設** 御神前、土産品売店、喫茶室

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 有(24名まで)

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様 一般22,000円~ 30,800円、合宿16,500円~

**食事形態** 和食

**駐 車 場** 大型車/1台(無料)  
 普通車/10台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒381-4101 長野市戸隠3360  
 FAX: 026-254-2338 <http://oumeitei.net/>

**長野市 中心市街地 エリア** **29 Mash Café & Bed NAGANO**  
 ☎026-217-0606



**部 屋**  
 男女共用ドミトリー48室、女性専用ドミトリー26室  
 (貸切の場合変更可能) 個室(トイレ・シャワーなし)2室、  
 個室(トイレ・シャワーあり)5室

**収容人数** 102名 **大 浴 場** 無(シャワーブース有)

**大 広 間** 有(事前に利用時間要相談)

**付帯施設** コインランドリー、プロジェクター、マイク、  
 レンタルサイクル(有料)、ミーティングスペース、荷物置き場、フリードリンク

---

**昼食準備** 可(1F飲食エリアにて) **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様6,000円~

**食事形態** 朝 or 昼どちらか相談/バイキング 夜/バイキング or 洋食

**駐 車 場** 専用駐車場 無  
 ※平日個室にご宿泊の場合、駐車チケット300円分を4枚サービス

**そ の 他** 全室Wi-Fiあり(無料)、館内完全禁煙(喫煙所は外にあります)

**連 絡 先** 〒380-0824 長野市南石堂町1426  
 FAX: 026-217-0615 <https://nagano.mashcafe-bed.com/>

**長野市 中心市街地 エリア** **30 山の神温泉**  
 ☎026-234-3277



**部 屋**  
 9室

**収容人数** 50名

**大 広 間** 有(48畳、24畳) **大 浴 場** 有(男女)

**付帯施設** クリーニング(洗濯場)2台

---

**昼食準備** 可(ご希望により) **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様8,800円~(団体様料金)

**食事形態** 朝/セットメニュー 夜/セットメニュー(椅子席にて)

**駐 車 場** 大型車/無  
 普通車/15台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)

**連 絡 先** 〒380-0801 長野市箱清水3-23-50  
 FAX: 026-235-1704 <http://www.yamanokami.jp/>

**飯綱高原 戸隠高原 エリア** **35 戸隠高原ホテル**  
 ☎026-254-2525



**部 屋**  
 洋室ツイン10室、  
 和室23室

**収容人数** 130名

**大 広 間** 有 **大 浴 場** 有

**付帯施設** 吹奏楽練習会場、キャンプ場、  
 コインランドリー、スキーノボートレンタル

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 有

**宿泊料金** 8,500円~

**食事形態** 朝/和食 夜/和食

**駐 車 場** 大型車、普通車を含め50台(無料)

**そ の 他** Wi-Fi完備(無料)、エレベーターあり

**連 絡 先** 〒381-4101 長野市戸隠越水3682-6  
 FAX: 026-254-2526 <http://togakushikogenhotel.co.jp>

**飯綱高原 戸隠高原 エリア** **36 中谷旅館**  
 ☎026-254-2533



**部 屋**  
 13室(和室)

**収容人数** 40名

**大 広 間** 有(80名) **大 浴 場** 有

**付帯施設**

---

**昼食準備** 可 **送迎バス** 無

**宿泊料金** 1泊2食付お一人様16,500円~

**食事形態** 和食

**駐 車 場** 大型車/2台(有料)  
 普通車/10台(無料)

**そ の 他**

**連 絡 先** 〒381-4101 長野市戸隠3503(戸隠中社)  
 FAX: 026-254-2885 <https://www.nakataniryokan.com/>

※掲載の宿泊料金は、2025（令和7）年3月1日現在の料金です。  
 ※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。  
 ※収容人数は通常時の収容人数です。

**37 ペンションあぜりあ**  
 飯綱高原 戸隠高原 エリア  
 ☎026-254-2236



部 屋 ツイン3室、和室8室  
 収容人数 30名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設 洗濯機、スキー乾燥室

昼食準備 可 送迎バス 有

宿泊料金 1泊2食付お一人様和室7,700円～9,350円

食事形態 和洋折衷

駐 車 場 大型車/1台（無料）  
普通車/20台（無料）

その 他

連絡先 〒381-4101 長野市戸隠3671-2  
FAX: 026-254-3585 <https://p-azalea.com/>

**38 ペんしょん遊山**  
 飯綱高原 戸隠高原 エリア  
 ☎026-239-3351



部 屋 和室6畳1室、7.5畳4室、9畳1室、10畳1室、別棟（1階16畳+ロフト16畳）1棟  
 収容人数 25名  
 大 広 間 別棟1階または食堂 大 浴 場 無  
 付帯施設 洗濯機（夏期4台・冬期1台）、ミーティングルーム（食堂25名、別棟1階16畳）

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食7,700円～ 昼食1,000円～

食事形態 朝/和食 夜/和洋食

駐 車 場 大型車/1台（無料）  
普通車/10台（無料）

その 他 無線LAN完備、プロジェクター完備（夕食後利用可）、持込打上げOK、グラウンド徒歩5分（サッカー）

連絡先 〒380-0888 長野市上ヶ屋2471-2998  
FAX: 026-239-3361 <http://yuuzann.com>

**43 ホテルオリンピア長野**  
 松代・篠ノ井 エリア  
 ☎026-293-6000



部 屋 シングル54室、ツイン13室、ダブル3室  
 収容人数 72名  
 大 広 間 無 大 浴 場 無  
 付帯施設 インターネット可、駐車場無料

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様7,450円～、団体（人数、料金、応相談）

食事形態 バイキング形式

駐 車 場 大型車/1～2台（無料）※要相談  
普通車/50～70台（無料）

その 他 団体の場合、昼食（弁当）、夕食の相談可

連絡先 〒381-2224 長野市川中島町原768-2  
FAX: 026-293-8888 <http://www.hotel-olympia.jp/>

**44 松代ゲストハウス布袋屋**  
 松代・篠ノ井 エリア  
 ☎026-214-2837



部 屋 和室10畳4室、ロフト6畳1室、ラウンジ12畳、キッチン3室  
 収容人数 20名  
 大 広 間 無（ラウンジ 大 浴 場 無（町内温泉へ送迎可）  
12畳有）  
付帯施設 ミーティングルーム12畳、洗濯乾燥機、駐車場3台

昼食準備 可（応相談） 送迎バス 無（応相談）

宿泊料金 【素泊まり】お一人様4,500円～、個室（～5名）1室22,500円～、階貸切（～10名）45,000円～、全館貸切（～20名）90,000円～、【1泊2食付】（5名様以上）お一人様7,500円～

食事形態 応相談、自炊可

駐 車 場 大型車/無  
普通車/3台（無料）

その 他 全館Wi-Fi完備（無料）、ホワイトボード、農業体験（田畑）、織物体験、史跡ガイド可

連絡先 〒381-1231 長野市松代町松代504  
FAX: 026-214-2847 <https://hotel-ya.net/>

**39 山小舎まるや**  
 飯綱高原 戸隠高原 エリア  
 ☎026-254-2288



部 屋 和室（10～6畳）10室  
 収容人数 25名  
 大 広 間 有（24畳）  
 大 浴 場 有（男女とも4～5名の広さ）  
 付帯施設 洗濯機4台（無料）、乾燥機1台（コイン式）、ミーティングルーム

昼食準備 可 送迎バス 有

宿泊料金 1泊3食付お一人様8,500円

食事形態 朝/和洋折衷 夜/和洋折衷

駐 車 場 大型車/1台（無料）  
普通車/10台（無料）

その 他 それぞれのスポーツに応じた食事のご提供を心がけています。全室Wi-Fi完備（無料）、専用サッカーグラウンドあります。

連絡先 〒381-4101 長野市戸隠越ヶ原3637-6  
FAX: 026-254-2857 [http://www.tgk.janis.or.jp/~y\\_maruya/](http://www.tgk.janis.or.jp/~y_maruya/)

**40 ロッジ飯島**  
 飯綱高原 戸隠高原 エリア  
 ☎026-254-2155



部 屋 14畳和室1室、13畳和室1室、10畳和室3室、9畳和室3室、8畳和室2室、6畳和室1室  
 収容人数 30名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設 洗濯機2台、スキー乾燥室、スキーチューンナップルーム

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊3食付8,250円（学生合宿のみ）

食事形態 朝/和洋折衷 夜/和洋折衷

駐 車 場 大型車/無  
普通車/10台（無料）

その 他 スキー・スノーボード、歩くスキー・スノーシューレンタル有

連絡先 〒381-4101 長野市戸隠3682  
FAX: 026-254-3645

**45 メルクユール長野松代リゾート&スパ**  
 松代・篠ノ井 エリア  
 ☎026-278-1811（代表番号）（9:00～18:00）



部 屋 洋室264室、和室36室、他45室  
 収容人数 1,060名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設 コインランドリー、会議室

昼食準備 可 送迎バス 応相談

宿泊料金 ホテルへお問い合わせください。

食事形態 朝/ビュッフェ 夜/ビュッフェ ※状況に応じてセットメニューになる場合もございます。

駐 車 場 大型車/7台（無料）  
普通車/276台（無料）

その 他 上信越自動車道長野ICより車約2分の好立地。276台無料駐車場完備、新駅駅発ホテル着バス運行あり（WILLER EXPRESS）、全室Wi-Fi完備（無料）

連絡先 〒381-1215 長野市松代町西寺尾1372-1  
FAX: 026-278-1818

**46 やきもち家**  
 長野市 広域エリア  
 ☎026-267-2641



部 屋 新館/和洋室2室、和室4室  
本館/和室3室  
 収容人数 45名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設 売店、貸切風呂

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様13,450円～

食事形態 朝/和食 夜/和食

駐 車 場 大型車/2台（無料）  
普通車/20台（無料）

その 他 囲炉裏有、バリアフリー、Wi-Fi完備（無料）、加湿器

連絡先 〒381-3202 長野市中央下野5286  
FAX: 026-267-2642 <https://yakimochiya.com>

**41 黄金の湯 松代荘**  
 松代・篠ノ井 エリア  
 ☎026-278-2596



部 屋 モダン和室10室、和室13室、和特別室1室、和洋室4室、ツイン10室、シングル4室、和洋特別室2室  
 収容人数 152名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設 多目的ルーム（有料・要予約）

昼食準備 可（要相談） 送迎バス 有（10名以上・要予約）

宿泊料金 1泊2食付12,820円～

食事形態 朝/和食 夜/和食

駐 車 場 大型車/無  
普通車/80台（無料）

その 他 浴場は源泉かけ流し

連絡先 〒381-1221 長野市松代町東条3541  
FAX: 026-278-3579 <http://www.matusirosou.com/>

**42 中尾山温泉松仙閣**  
 松代・篠ノ井 エリア  
 ☎026-292-2343



部 屋 15室  
 収容人数 90名  
 大 広 間 有 大 浴 場 有  
 付帯施設

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様9,900円～

食事形態 お膳

駐 車 場 大型車/10台（無料）  
普通車/80台（無料）

その 他

連絡先 〒381-2235 長野市篠ノ井小松原2475  
FAX: 026-292-5009 <https://www.shyosenkaku.co.jp/>

長野市中心市街地エリア

**47 善光寺宿坊 常智院**  
 〒380-0851 長野市元善町 478  
 TEL: 026-235-4012  
<http://www.jochi-in.or.jp/>

部屋数/宿泊料金	昼食準備	送迎バス
部屋数: 和室7室 宿泊料金: 1泊2食付 団体11,000円、個人13,200円 (要予約1,200円～)	○	×
※令和8年1月より料金改定予定		

駐 車 場 大型車/宿坊専用の第2駐車場（有料、無料の駐車場あり）  
普通車/善光寺の駐車場（有料、無料の駐車場あり）  
※大型車、普通車ともに事前にご相談ください。

飯綱高原・戸隠高原エリア

**48 戸隠中社 武井旅館**  
 〒381-4101 長野市戸隠中社 3373  
 TEL: 026-254-2016

部屋数/宿泊料金	昼食準備	送迎バス
部屋数: 和室10室 宿泊料金: 団体合宿1泊2食付 8,800円～	○	×

駐 車 場 大型車/1台（無料）  
普通車/10台（無料）



本パンフレットに掲載されている内容は、予告なく変更となる場合があります。最新の情報は、各施設のホームページ等でご確認ください。

長野市で合宿をする  
もうひとつのメリットとは…。

## 長野市で合宿をして「強靱な肉体」と 「強靱な精神」を手に入れよう。

### 必勝祈願スポット

#### 善光寺& 戸隠神社

長野市善光寺、戸隠神社  
ともに、かつては戦国武将  
の武田信玄、上杉謙信も  
戦勝祈願をした場所。なが  
の合宿の締めくりに、試  
合やコンクールの必勝祈願  
で参拝して運氣UP!!



### メンタル強化スポット

#### 座禅体験

長野市の活禅寺では、  
日常生活に活かされる  
「活きた禅」活禅  
を行っています。自分  
を見つめなおすなど、  
座禅体験を通してメ  
ンタル強化をしてみ  
てはいかがでしょうか。



せっかく長野市に  
来たのだから

### これだけは見ておこう!

#### 善光寺表参道

必勝祈願のあとは、  
善光寺参道をぶら  
ぶらまち歩き。おい  
しい食べ物、手ご  
ろな土産が見つかり  
ますよ。



せっかく長野市に  
来たのだから

### これだけは食べておこう!

#### そば

長野といえば「そば」。  
その「そば」も地域に  
よってさまざま。ほっ  
ち盛りの戸隠そば、  
善光寺周辺の門前そば、  
信州新町の左右  
高原そばなど、食べ  
比べをしてみてください。



#### 善光寺精進料理

善光寺周辺の宿坊等いただけ  
ます。たまには落ち着いた食事タイ  
ムをどうぞ。

#### おやき

長野を代表する郷土  
食。小麦粉の皮で旬  
の具材を包んだもの  
で、その製法は焼い  
たり、蒸したり、揚  
げたりとさまざま。小  
腹がすいたときにどう  
ぞ。



#### ジンギスカン

長野市の西部、信州新町の特産。  
お店が点在する国道19号沿いは  
「ジンギスカン街道」と呼ばれてい  
ます。信州産のやわらかいサフォー  
クが、くだものエキスたっぷりの  
タレに漬け込まれ、おいしさ満点。



#### 飯綱高原・ 戸隠高原 の自然

長野市街地から30  
分ほどの高原。春  
は新緑、夏は避暑、  
秋は紅葉と四季  
折々の自然が楽し  
めますよ。

### [ 夜間急病センター ]

#### ●長野市民病院・医師会 急病センター

19:00~翌朝6:00 / TEL 026-295-1291 (急病センター専用)  
上記以外の時間帯 / TEL 026-295-1199 (代表)  
長野市大字富竹 1333-1 診療科目 / 内科・小児科系・外科系

#### ●厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院・医師会 急病センター

平日19:00~22:30 / TEL 026-293-9914 (急病センター専用)  
上記以外の時間帯 / TEL 026-292-2261 (代表)  
長野市篠ノ井会 666-1 診療科目 / 内科・小児科系

#### ●厚生連長野松代総合病院 急病センター

TEL 026-278-2031 (代表) 長野市松代町松代 183  
診療科目 / 内科・小児科系

### 【日曜・祝日の当番医】

●長野県休日・夜間緊急医案内サービス 050-3033-0665



救急医療ガイド  
いざというときの

# Calendar

## 2025 (令和7) 年

1月	2月	3月	4月	5月	6月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7月	8月	9月	10月	11月	12月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## 2026 (令和8) 年

1月	2月	3月	4月	5月	6月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7月	8月	9月	10月	11月	12月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## 2027 (令和9) 年

1月	2月	3月	4月	5月	6月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7月	8月	9月	10月	11月	12月
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31