

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8年度

ながの合宿



高地合宿で 効果アップ!

長野市合宿ガイド 検索

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※1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※2
- ※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ま。
- 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

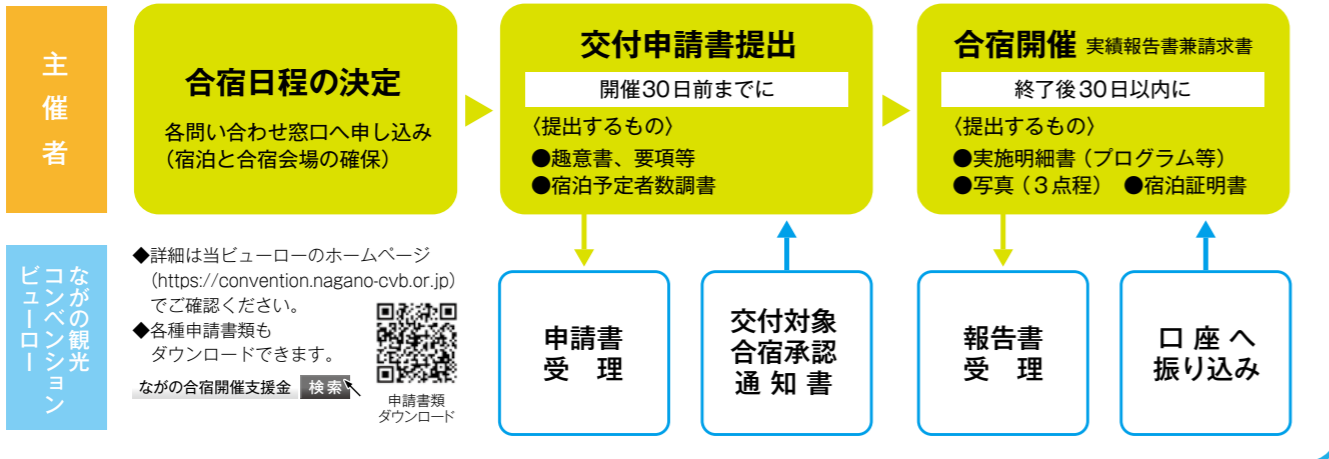
支援金額

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。

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

○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。

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8~16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



★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



[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



長野県SDGs
推進登録企業



ながの観光net

2026.3

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(℃)	0.1	1.0	5.8	11.6	17.1	20.9	25.3	26.4	22.3	15.1	8.5	2.5
平均湿度(%)	81	76	69	64	65	72	77	75	77	78	78	82
平均降水量(mm)	42.2	40.1	60.8	71.7	80.6	105.5	152.4	116.1	131.2	108.5	39.3	47.4

※2016(平成28)年から2025(令和7)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、おいし満足です。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 飯網高原東グラウンド 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 飯網高原南グラウンド 4面 (2p) (芝グラウンド)
- 2 戸隠運動場(緑地広場) 1面 (2p)



ラグビー

- 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 飯網高原テニスコート 7面 (2p) (ハードコート)



文化(音楽/演劇)

- 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 近約場 10人立 3p 遠約場 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) 8ページに詳細情報 (4p)
- 18 南長野運動公園 体育館 3面 (4p)
- 19 アソビーバナガパーク 2面 (5p)

1 飯網高原グラウンド

☎026-239-3185

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)飯網高原観光協会
 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
 飯網高原エリアから：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
 飯網高原エリアから：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(ペーゼンドルファー)
 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
 飯網高原エリアから：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

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
 飯網高原エリアから：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

利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休館)
 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
 飯網高原エリアから：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

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
 飯網高原エリアから：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

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
 飯網高原エリアから：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

利用可能時間 定休なし
 場所 長野市南千歳2-8-5 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 アップライトピアノ、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
 飯網高原エリアから：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

利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休館)
 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
 飯網高原エリアから：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 飯網高原テニスコート

☎026-239-3185

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)飯網高原観光協会
 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
 飯網高原エリアから：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

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
 飯網高原エリアから：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

※2026(令和8)年4月末まで改修工事中(予定)



12 長野運動公園 弓道場

☎026-244-7555

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
 飯網高原エリアから：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



水泳

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>	10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

20 長野運動公園 アクアウイング (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



アイスホッケー・フィギュアスケート



スピードスケート



スキー

13 長野運動公園 剣道場	4p	
13 長野運動公園 柔道場	4p	
21 ビッグハット	1面	5p
22 エムウェーブ	1面	5p
23 エムウェーブ 世界有数の屋内400mダブルトラック	5p	
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

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

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

※2026(令和8)年12月中旬～2027(令和9)年1月中旬まで新体育館へ移行のため休館予定

14 長野運動公園 総合体育館

☎026-244-3290

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

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

※2026(令和8)年12月中旬～2027(令和9)年1月中旬まで新体育館へ移行のため休館予定

19 アソビーバナガノパーク

☎026-239-2522

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。

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

20 長野運動公園 アクアウイング (屋内プール)

☎026-244-7555

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 駐車台数に限りがあります。

連絡先 長野運動公園アクアウイング

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。

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

15 信州新町体育館 41m×35m

☎026-224-5083 (長野市スポーツ課)

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。

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

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)

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

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

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

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。

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

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

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。

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

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

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

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

18 南長野運動公園 体育館

☎026-293-4048

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

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

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

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。

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

24 戸隠スキー場

☎026-254-2106

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

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いただくか、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

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/643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)



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
※陸上競技場は2026(令和8)年4月末までの予定で改修工事のため休場。
グラウンド面積13,524㎡/ナイター設備あり
- 野球場 全天候型砂入り人工芝のコート10面/夜間照明あり
- テニスコート 近約場10人立/遠約場10人立
- 弓道場
- 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
※2026(令和8)年12月中旬~2027(令和9)年1月中旬まで新体育館へ移行のため休館予定
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

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)
駐車台数に限りがあります。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
面積約10m×約8m/付帯設備(音響、鏡、ダンスバー)
- スタジオ 全天候型1面
- テニスコート ①143㎡/②162㎡/プロジェクター、スクリーン貸出(有料)
- 会議室 ①・②ともに63㎡
- 研修室

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)



[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	長野市戸隠豊田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



※掲載の宿泊料金は、2026（令和8）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。
※2026（令和8）年6月1日より1人1泊につき200円の宿泊税が課税される場合があります。

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 平日シングル7,800円~、素泊まりシングル5,500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、身体にいいお食事を提供)

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

長野市 中心市街地 エリア **7 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、ボディケア、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

長野市 中心市街地 エリア **8 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

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

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、洋室2室、和室8室

収容人数 40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13,000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

長野市 中心市街地 エリア **9 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/善光寺第2駐車場(有料)
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 **10 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

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、デラックスルーム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 16,000円~、1泊朝食付お一人様 11,000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

長野市 中心市街地 エリア **6 信州善光寺宿坊 蓮華院**

☎026-232-3026



部 屋
和室5室、大広間

収容人数 30名

大 広 間 有 **大 浴 場** 無

付帯施設

昼食準備 可(要相談) **送迎バス** 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様(日ごとに変動)

食事形態 精進料理

駐 車 場 大型車/善光寺第2駐車場(無料)
普通車/善光寺第1・第3駐車場(無料)

そ の 他 Wi-Fi完備

連 絡 先 〒380-0851 長野市元善町476
FAX: 026-234-6765

長野市 中心市街地 エリア **11 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 **12 相鉄フレッサイン 長野駅善光寺口**

☎026-480-2031



部 屋
シングル108室、ツイン39室、ユニバーサル3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3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10,000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(2,530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

※掲載の宿泊料金は、2026（令和8）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。
 ※2026（令和8）年6月1日より1人1泊につき200円の宿泊税が課税される場合があります。

長野市 中心市街地 エリア **13 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・有料・要予約）、コインランドリー（洗濯機・乾燥機各3台・有料）

昼食準備 不可 **送迎バス** 無

宿泊料金 1泊朝食付（日ごとに変動）

食事形態 朝食／和食中心ビュッフェ 夕食／和食膳（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



長野市 中心市街地 エリア **14 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、
 15畳1室、20畳2室

収容人数 30名

広 間 有（30畳） **浴 場** 有（男女別各1）

付帯施設 無

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～（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



長野市 中心市街地 エリア **19 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: 026-229-77709



長野市 中心市街地 エリア **20 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



長野市 中心市街地 エリア **15 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 ご当地逸品と味わい小鉢横丁

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



長野市 中心市街地 エリア **16 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



長野市 中心市街地 エリア **21 長野リンドンプラザホテル**
 ☎026-225-1119



部 屋
 シングル128室、
 ダブル5室、ツイン3室

収容人数 144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



長野市 中心市街地 エリア **22 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



長野市 中心市街地 エリア **17 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、ワイドス
 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



長野市 中心市街地 エリア **18 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



長野市 中心市街地 エリア **23 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** 長野駅間の送迎バス有

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



長野市 中心市街地 エリア **24 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。
 ワークリー・マンズルームは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



※掲載の宿泊料金は、2026（令和8）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。
 ※2026（令和8）年6月1日より1人1泊につき200円の宿泊税が課税される場合があります。

長野市 中心市街地 エリア **25 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 60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

長野市 中心市街地 エリア **26 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13,800円～、ツイン10,720円～、2食付き/要相談
食事形態 朝/和洋バイキング（2,800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

長野市 中心市街地 エリア **31 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（洗濯機）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

長野市 中心市街地 エリア **32 旅館大橋**
 ☎026-221-2169



部屋 21畳和室1室、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、ガス乾燥機4台）、ミーティングルーム（21畳和室）、漫画コーナー、EV充電器

昼食準備 可（弁当・お茶） **送迎バス** 有
宿泊料金 1泊2食付お一人様7,700円～（小学生は10%引き）
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）、大浴場24時間入浴可、全館禁煙（屋外喫煙スペース有）、貸自転車有（無料・2台）、共用冷蔵庫3台有（大型・中型）、共用電子レンジ1台有
連絡先 〒380-0913 長野市川合新田749 FAX:026-221-3127

長野市 中心市街地 エリア **27 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（80m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

長野市 中心市街地 エリア **28 ホテルメトロポリタン長野**
 ☎026-291-7000



部屋 洋室シングル48室、洋室ツイン111室、洋室ダブル68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 16,500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/夕食は要相談
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

飯綱高原 戸隠高原 エリア **33 アソビーバナガパーク**
 ☎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）体育館館内コートテニスコート、BBQガーデン、コインランドリー、スキースノーボードレンタル、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～（小学生団体合宿より）、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、キャンプスペース有（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

飯綱高原 戸隠高原 エリア **34 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） **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11,330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

長野市 中心市街地 エリア **29 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5,500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

長野市 中心市街地 エリア **30 ホテルルートイン第2長野**
 ☎050-5576-7660



部屋 シングル、ダブル、ツイン
収容人数 140名 **大浴場** 無
大広間 無
付帯施設 コインランドリー、マルチルーム（要予約、有料）、WOWOW見放題

昼食準備 不可 **送迎バス** 無
宿泊料金 1泊朝食付お一人様7,900円～（日によって変動あり）、朝食無料
食事形態 和洋バイキング（6:30～9:00）
駐車場 大型車/7台（要予約）（無料） 普通車/170台（当ホテルグループ敷地内含む）（無料）
その他 お車のナビゲーションシステムを使用する場合、TEL.026-221-3131で検索をお願いします。
連絡先 〒380-0916 長野市稲葉中千田沖2071-1 FAX:026-221-5458

飯綱高原 戸隠高原 エリア **35 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 御前前、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

飯綱高原 戸隠高原 エリア **36 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、スキースノーボードレンタル

昼食準備 可 **送迎バス** 有
宿泊料金 8,800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

※掲載の宿泊料金は、2026（令和8）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。
 ※2026（令和8）年6月1日より1人1泊につき200円の宿泊税が課税される場合があります。

37 中谷旅館
 飯綱高原 戸隠高原 エリア
 ☎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



38 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



43 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



44 ホテルオリンピック長野
 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7,850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、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



39 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



40 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)
 連絡先 〒381-4101 長野市戸隠越水ヶ原3637-6 FAX:026-254-2857



45 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畳
 収容人数 20名
 大広間 無(ラウンジ 大浴場 無(町内温12畳有) 泉へ送迎可)
 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 【兼泊まり】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



46 メルキュ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、新宿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



41 ロッチ飯島
 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



42 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



47 信更町ゲストハウス ほとり家
 長野市 広域エリア
 ☎080-2047-1702



部屋 3部屋(3個洋ベッド1室、2個洋ベッド1室、布団2組和室1室)
 収容人数 7名
 大広間 無 大浴場 無
 付帯施設 冷蔵庫、洗濯乾燥機、各部屋エアコン、ガスストーブ(冬季)、電子レンジ、トースター、炊飯器、浴室、シャワールーム、キッチン(HI)、パーベキューセット(一部)、歯ブラシセット、シャンプー、リンス、ハンドソープ、食器類、食器用洗剤

昼食準備 不可 送迎バス 無
 宿泊料金 1泊 1~3名様46,212円、4名様54,299円、5名様62,386円、6名様70,473円、7名様78,560円、12/21~3月末の期間はハイシーズン料金あり
 食事形態 自炊
 駐車場 普通車/2台(無料)
 その他 白馬まで車で約30分、善光寺まで車で約30分、松本城まで車で約60分、軽井沢まで車で約60分
 連絡先 〒381-2345 長野市信更町湯池3624 hotoriya.nagano@gmail.com



48 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13,480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 長野市中条日下野5286-1 FAX:026-267-2642



※掲載の宿泊料金は、2026（令和8）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。
 ※2026（令和8）年6月1日より1人1泊につき200円の宿泊税が課税される場合があります。

長野市中心市街地エリア

49 善光寺宿坊 常智院 〒380-0851 長野市元善町 478
TEL: 026-235-4012

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12,000円、個人15,000円	○ (要予約 1,500円~)	×

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

50 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）



Calendar

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 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
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 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
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

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くり、試合やコンクールの必勝祈願で参拝して運気UP!!

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。



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。

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たいかたがてしょうか。

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、食べ比べをしてみよう。



善光寺精進料理

善光寺周辺の宿坊等でいただけます。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。

[夜間急病センター]



救急医療ガイド
いざというときの

●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

●休日夜間対応医療機関 電話案内サービス

TEL 0570-000692 (音声案内)