コンベンション・スポーツ施設総合ガイド

Welcome to NAGANO

感動が生まれるまち、
長野市へ―。

エムウェーブ

長野オリンピックスタジアム

ビッグハット

鏡池（戸隠）

長野駅

©善光寺

ながのご縁を縁 信都・長野市

オリンピック開催地のおもてなし

NAGANOへようこそ

長野市は、全国に知られる善光寺の門前町として古くから賑わい、
数え年で7年に一度の御開帳には2カ月で770万もの人が訪れる観光都市です。
1998（平成10）年の冬季オリンピックで大きな感動を世界へ発信して以来、国際都市NAGANOとして
さらにグローバルなおもてなしの心が磨かれてきました。
市内には当時の熱気を伝えるオリンピック施設をはじめ、あらゆる分野のイベントや
コンベンションに対応した施設、そして、来訪者を温かくもてなす宿泊施設が豊富に揃っています。
少し足を延ばせば四季折々にさまざまなスポーツやエクスカーションが楽しめる
豊かな自然あふれる信州・長野市で、会議、大会、学会、合宿など
皆さま揃って充実した時間をお過ごしください。

本パンフレットに掲載されている内容は、「新型コロナウイルス感染症拡大防止」等のため、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。

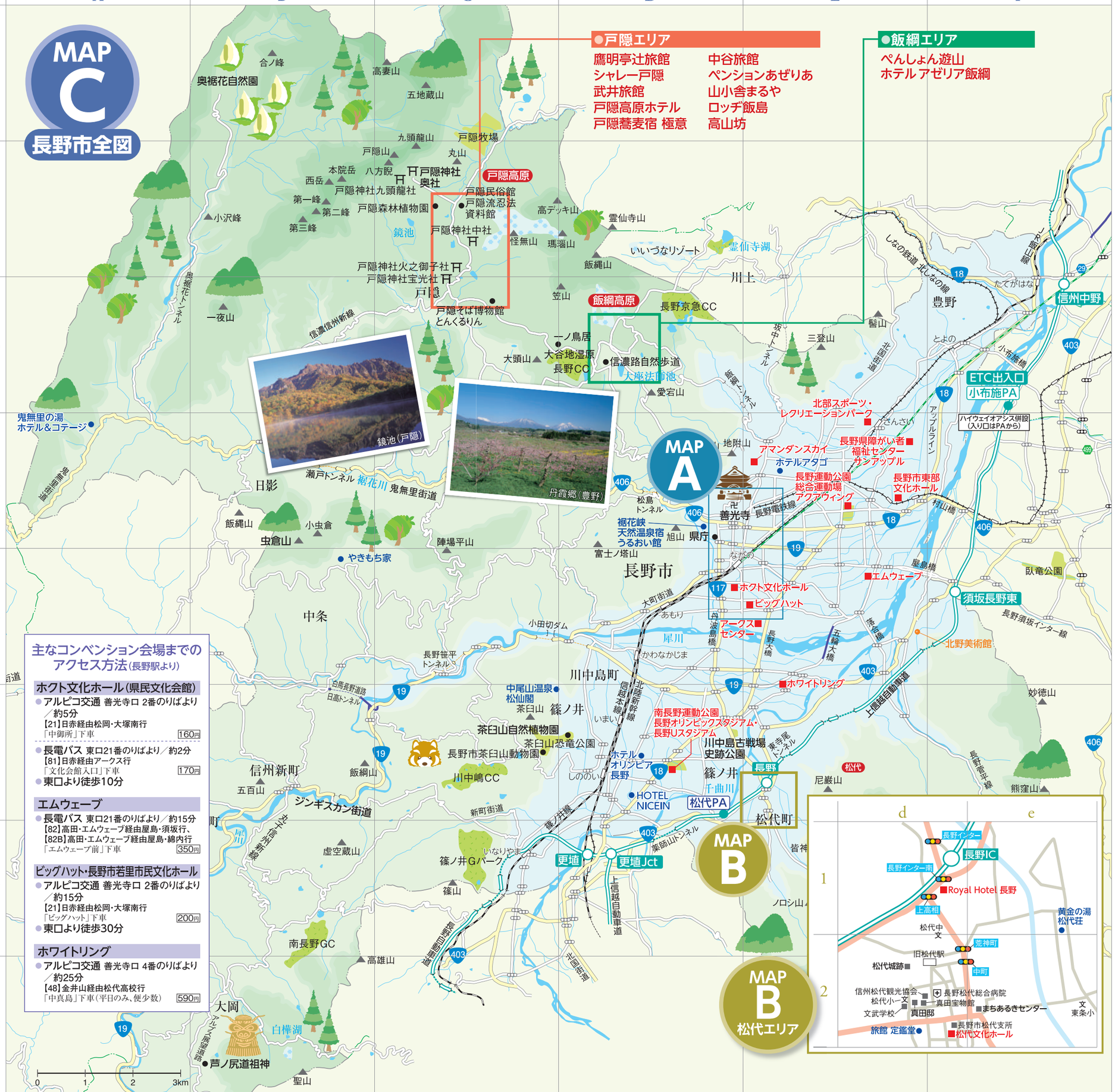
Contents ながのコンベンション総合ガイド

■ながのコンベンション総合MAP・アクセス …… 01
■心に残るコンベンションをお約束する7つのポイント …… 03
■データで見る長野市 …… 04
■施設のご案内 …… 05
■宿泊施設のご案内 …… 06
■コンベンション施設 …… 07
■ユニークベニュー …… 30
■アトラクションのご案内 …… 32
■支援プログラム …… 33
■助成金・支援金 …… 35
■長野市観光Information …… 37
■長野市の名産品 …… 40
■エクスカーションのご案内 …… 41
■季節のイベント …… 43
■見学・体験施設 …… 45
■ゴルフ場のご案内 …… 47
■ボランティアのご案内 …… 48
■お弁当・ケータリング …… 49
■賛助会員 …… 50
■カレンダー …… 51

※本パンフレットに掲載している金額は、2021（令和3）年4月1日現在のものです。

NAGANO CITY MAP
ながのコンベンション総合マップ
MAP A
市街地エリア
※←印は一方通行です
a
b
c
d
1
2
3
4
5
6
7
8
善光寺
善光寺大勧進
山門
城山公園
東山魁夷館
長野県立美術館
長野電鉄長野線
文 城山小
宿坊薬王院
松屋旅館
仁王門
宿坊常智院
宿坊良性院
宿坊玉照院
いづみや旅館
宿坊白蓮坊
善光寺大本願
ぜんこうじした
宿坊淵之坊
THE FUJIYA GOHONJIN
長野県自治会館
(大)文 信州大学教育学部
善光寺
長野大通り
八十二銀行
西方寺
信大前
長野第一合同庁舎
長野中央消防署
若松町
大門
ちょっ蔵おいらい館（ぱてぃお大門蔵楽庭）
長野地方検察庁
長野県教育会館
ひまわり公園
市立図書館
中央館 清水屋旅館
田町西
文 柳町中
裁判所
妻科神社
合同庁舎前
北野文芸座
長野グランドシネマズ
ごんどう
権堂アーケード通り
THE SAIHOKUKAN HOTEL
長野市勤労者女性会館しなのき
議員会館前
中央通り
ホテルやま
ホテル国際21
長野県高校教育会館
セントラルスクゥエア
十念寺
長野市生涯学習センター（トイーゴ内）
中央病院
県庁
合同庁舎
信濃毎日新聞社
鍋屋田小 文
TOiGO SBC信越放送
県庁前
市役所前駅
市役所前
しなの鉄道 北しなの線
長野中央郵便局
新田町
昭和通り
消防局前
もんぜんぷら座 ながの観光コンベンションビューロー
32
長野市芸術館
19
ホテルJALシティ長野
長野リンデンプラザホテル
市役所
長野県農協ビル
しやくしょまえ
鶴賀消防署
山王小 文
岡田町
ホテルナガノアベニュー
ホテル日興
西光寺
南千歳町
北陸新幹線
かるかや山前
34
ホテル自彊館
アゲイン
NOSAI長野会館
HOTEL NEW NAGANO NeXT
南千歳公園
チサングランド長野
117
Mash Café & Bed NAGANO
ながの東急
長野第一ホテル
岡田町南
ドーミーイン長野
ながの
七瀬西
末広町
NBS長野放送
長野ターミナル会館
相鉄フレッサイン長野駅善光寺口
長野東急REIホテル
ホテルメルパルク長野
七瀬南部
中御所北
東横イン長野駅善光寺口
(大)文 清泉女学院大学看護学部
ながの
駅東口
七瀬郵便局前
ホテル信濃路
長野市観光情報センター
abn 長野朝日放送
長野プラザホテル
ホテルメトロポリタン長野
相鉄フレッサイン長野駅東口
森と水
長野駅東口公園前
南部小北
長野駅東口公園
中御所
文 南部小
ホクト文化ホール西
ホクト文化ホール入口
TSB テレビ信州
ホクト文化ホール東
あづま通り
県立長野図書館
栗田病院
ホクト文化ホール（長野県県民文化会館）
若里公園
芹田小 文
デリシア
北市
九反
文大長野中・高
長野市若里市民文化ホール
(大)文 信州大学工学部
NHK長野放送局
ビッグハット
病院前
荒木
上千田
旅館大橋
長野赤十字病院
水野美術館
至長野大橋↓
0 100 200 300 400 500m

MAP C 長野市全図



主なコンベンション会場までのアクセス方法（長野駅より）

ホクト文化ホール（県民文化会館）

- アルピコ交通 善光寺口 2番のりばより／約5分
  【21】日赤経由松岡・大塚南行
  「中御所」下車 160円
- 長電バス 東口21番のりばより／約2分
  【81】日赤経由アークス行
  「文化会館入口」下車 170円
- 東口より徒歩10分

エムウェーブ

- 長電バス 東口21番のりばより／約15分
  【82】高田・エムウェーブ経由屋島・須坂行、【82B】高田・エムウェーブ経由屋島・綿内行
  「エムウェーブ前」下車 350円

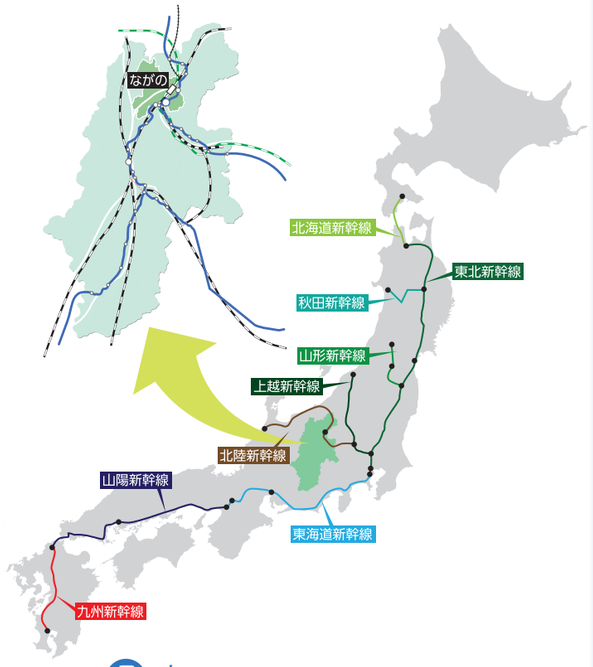
ビッグハット・長野市若里市民文化ホール

- アルピコ交通 善光寺口 2番のりばより／約15分
  【21】日赤経由松岡・大塚南行
  「ビッグハット」下車 200円
- 東口より徒歩30分

ホワイトリング

- アルピコ交通 善光寺口 4番のりばより／約25分
  【48】金井山経由松代高校行
  「中真島」下車（平日のみ、便少数） 590円

日本の真ん中に位置する長野市。全国各地からアクセシビリティは抜群です。



車で

東京／練馬IC	約2時間30分	長野（長野IC）
名古屋／名古屋IC	約3時間30分	
大阪／吹田IC	約5時間30分	
北陸（金沢）／金沢東IC	約3時間	

電車で

東京／東京	1時間25分（最短）	ながの
名古屋	約3時間	
大阪	約4時間	
金沢	1時間5分（最短）	

飛行機で

札幌・新千歳空港	約1時間30分	信州まつもと空港（松本IC→長野IC 約1時間）
神戸空港	約1時間	
福岡空港	約1時間30分	

長野駅

～冬季オリンピック開催地の実力～

心に残るコンベンションをお約束する7つのポイント

1 多彩なコンベンション・スポーツ施設

オリンピック施設をはじめ、さまざまな分野・規模の
コンベンションに対応する施設をご用意しています。

P07-29 ⇒

2 ユニークベニュー

特別なコンベンション施設をご用意しています。

P30-31 ⇒

3 支援プログラム

豊富なサポートメニューで、
準備段階から専門スタッフがお手伝いいたします。

P32-34 ⇒

4 資金面のサポート

一定の要件を満たすコンベンション・スポーツ大会などに、
助成金または支援金を交付いたします。

P35-36 ⇒

5 アフターコンベンション

豊かな自然・歴史・文化を誇る長野ならではの感動体験を、
長野市近郊で気軽にお楽しみください。

P37-47 ⇒

6 ボランティア・お弁当・ケータリングの紹介

ボランティアによるサポート体制が充実。
おもてなしの心でお迎えいたします。

P48-51 ⇒

7 「日本の真ん中」アクセシビリティ

新幹線で、高速道路で一
全国主要都市からのアクセスが便利です。

P2 ⇒

データで見る長野市

長野市は、長野県北信地方に位置する長野県の県庁所在地です。
周囲を山々に囲まれているので台風などの影響を受けにくく、大雨や強風などが比較的少ない地域です。
気候にメリハリがあるため、豊かな自然は四季折々に彩られ、
住む人にも訪れる人にも、心の癒しを提供してくれます。

- 位置／東経138度19分08秒～137度54分36秒
  北緯：36度27分39秒～36度50分09秒
- 面積／834.81㎢　● 標高／327.4m～2,353m
- 人口／男　性：181,377人　女　性：192,612人
  総　数：373,989人　世帯数：162,595世帯
  （2021（令和3）年1月1日現在）

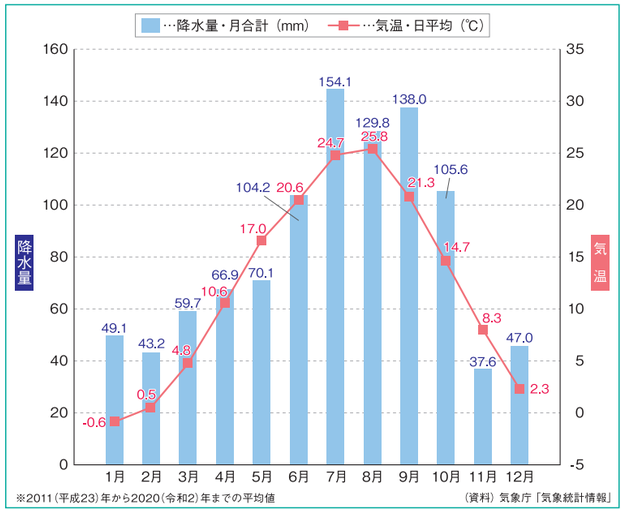
市の花 リンゴの花

信州りんごの多くが、長野市を中心とした善光寺平で栽培されています。バラ科で、古くは中国より渡来した果樹といわれ、市制90周年を記念して1987（昭和62）年4月、市の花に制定されました。

市の木 シナノキ

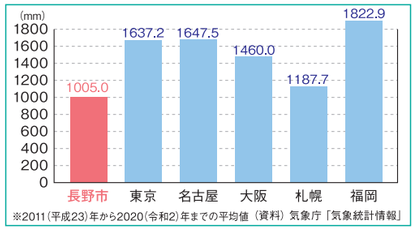
信濃の語源という説もある木で、市内の各地に見られます。皮の繊維が強く、昔は織物や酒をしぼる袋などに利用されました。市制90周年を記念して1987（昭和62）年4月、市の木に制定されました。

■月別降水量と平均気温



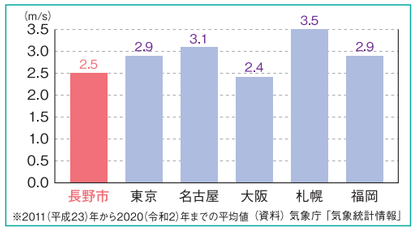
※2011（平成23）年から2020（令和2）年までの平均値　（資料）気象庁「気象統計情報」

■年間降水量の比較



※2011（平成23）年から2020（令和2）年までの平均値（資料）気象庁「気象統計情報」

■年平均風速の比較



※2011（平成23）年から2020（令和2）年までの平均値（資料）気象庁「気象統計情報」

施設のご案内

市外局番（026）

マップ	コンベンション施設	宿泊施設	スポーツ施設	オリンピック施設	長野駅より徒歩10分内	施設名	電話番号	各施設メインホール・宴会場等の規模 スクール形式(人)	シアター形式(人)	面積(㎡)	車いすの貸出数	自動検温システム（サーモグラフィ等）	非接触型体温計貸出	施設詳細ページ
〈C〉E-5	●		●	●		エムウェーブ	222-3300	20,000		13,700	7	3台・有料	6台・有料	07
〈A〉c-8	●		●	●		ビッグハット	223-2223	8,000		4,000	2	有料	4台・有料	08
〈C〉D-6			●	●		南長野運動公園 長野オリンピックスタジアム	293-4062	30,000		14,200	10	2台・無料		10
〈C〉D-6			●			南長野運動公園 長野Uスタジアム	274-5521	15,491		13,963	10	3台・無料		11
〈C〉E-4			●	●		アクアウィング	244-7555	2,000			1	1台・無料		13
〈C〉E-6			●	●		ホワイトリング	283-7977	5,000		2,700	4	3台・無料		14
〈C〉E-4			●			北部スポーツ・レクリエーションパーク	266-0582			11,000				15
〈C〉E-4			●			長野運動公園総合運動場	244-7555	1,700		1,925		1台ずつ・無料（野球場を除く）		12
〈C〉E-4	●		●			長野県障がい者福祉センター サンアップル	295-3111	200			6		1台・無料	27
〈A〉d-8	●			●		長野市若里市民文化ホール	223-2223	606			2	有料	4台・有料	09
〈A〉b-7	●				●	ホクト文化ホール	226-0008	1,971			7	玄関・楽屋口各1台常設	各施設1台・無料	16
〈A〉c-4	●				●	長野市芸術館	219-3100	1,292			7	3台・無料	各ホール2台・無料	17
〈A〉b-3	●				●	長野市生涯学習センター	233-8080	156		195	1			18
〈A〉b-5	●				●	長野ターミナル会館	228-1156	200	380	331	1		3台・無料	22
〈A〉b-4	●				●	長野県農協ビル	236-3600	230	500	380	1			22
〈A〉c-3	●					長野市勤労者女性会館しなのき	237-8300	150	295	508	2		1台・無料	23
〈A〉b-2	●					THE FUJIYA GOHONJIN	232-1241	50		205	3		2台・無料	23
〈A〉b-2	●					一般財団法人 長野県教育会館	235-6995	105		198				24
〈A〉b-3	●					長野県高校教育会館	237-8115	120						24
〈A〉a-2	●					長野県自治会館	232-4923	273	273	410	1	1台・無料	2台・無料	25
〈A〉a-4	●				●	NOSAI長野会館	217-5800	110	130	218				25
〈C〉E-4	●					アマンダンスカイ	238-2888	120	150	243	2		2台・無料	26
〈C〉E-5	●					アークスセンター	228-5720	300	500	500		1台・無料	3台・無料	26
〈C〉E-4	●					長野市東部文化ホール	296-8540		326	394	2	1台・無料	3台・無料	27
〈B〉d-2	●					松代文化ホール	278-4373		328	589		1台・無料	2台・無料	29
〈A〉b-5	●	●			●	ホテルメトロポリタン長野	291-7000	600	1,000	1,000	2	1台・有料	3台・無料	19
〈A〉c-5	●	●			●	ホテルメルパルク長野	225-7800	288		760	4		4台・有料	19
〈A〉b-3	●	●				ホテル国際21	234-1111	600	900	1,033	3		2台・有料	20
〈A〉b-3	●	●				THE SAIHOKUKAN HOTEL	235-3333	500	800	680	3		5台・有料	20
〈A〉a-5	●	●			●	ホテル信濃路	226-5212	160	250	256	3		2台・無料	21
〈A〉b-4	●	●			●	ホテルJALシティ長野	225-1131	72	130	111	2		3台・無料	21
〈A〉b-5	●	●			●	相鉄フレッサイン長野駅善光寺口	480-2031	24	36	70	1			28
〈A〉b-5	●	●			●	長野東急REIホテル	223-1090		30	74	1	1台・無料	3台・無料	28
〈B〉d-1	●	●				Royal Hotel 長野	278-1811	500	1,000	1,015	3	1台・無料		29
〈A〉b-1	●					善光寺大勧進（ユニークベニュー）	234-0001		300	245	2		2台・無料	30
〈A〉b-3	●					北野文芸座（ユニークベニュー）	233-3111		385	850	1	1台・有料	2台・有料	30
〈A〉b-2	●					善光寺大本願（ユニークベニュー）	234-0188		200	170	1		2台・無料	31
〈C〉E-5	●					北野美術館（ユニークベニュー）	282-3450			270	3（自走2 介助1）			31

※開催されるスポーツの内容によって収容人数は異なります。

宿泊施設のご案内

市外局番（026）

宿泊料金は目安の金額です。詳細は各施設にお問い合わせください。

	マップ	施設名	電話番号	宿泊人数	客室数	シングル	ツイン	ダブル	トリプル	スイート	和洋室	和室	バリアフリールーム	車いすの貸出数	1泊朝食付料金（目安）	備考
長野駅西エリア	〈A〉b-5	ホテルメトロポリタン長野	291-7000	406	235	72	81	44	30	4	4		1	2	12,500～	ユニバーサルルーム1室
	〈A〉b-5	長野プラザホテル	224-0100	57	41	11	7	23							5,200～	
	〈A〉b-5	東横イン長野駅善光寺口	228-1045	252	215	178	33	4					1		6,700～	ユニバーサルルーム1室
	〈A〉b-4	ホテル自彊館	226-7055	48	40	32						8			5,450	長期滞在用貸室有
	〈A〉b-5	相鉄フレッサイン長野駅善光寺口	480-2031	190	150	109	41						3	1	8,600～	ユニバーサルルーム3室
	〈A〉b-5	長野東急REIホテル	223-1090	316	143		45	66	31	1			1	1	8,800～	ユニバーサルルーム1室
	〈A〉b-5	ドーミーイン長野	291-5489	270	153	36	26	90						1	9,190	ユニバーサル1室
	〈A〉c-5	長野第一ホテル	228-1211	134	118	104	8	4	2						6,300～	デラックスシングル5室
	〈A〉c-4	ホテル日興	226-2200	107	68	29	32	7							5,780～	
	〈A〉c-4	チサングランド長野	264-6000	212	136	69	28	28	9	2			1	1	7,100～	ユニバーサルルーム1室
	〈A〉c-4	ホテルナガノアベニュー	223-1123	167	143	126	13	2			2			1	7,000～	
	〈A〉c-4	長野リンデンプラザホテル	225-1119	160	137	114	3	20							8,470	
	〈A〉b-4	HOTEL NEW NAGANO NeXT	227-7200	154	115	82	21	12						1	7,000～	
	〈A〉b-5	Mash Café & Bed NAGANO	217-0606	102	81										2,500～	ドミトリー74室・個室7室
	〈A〉b-4	ホテルJALシティ長野	225-1131	328	241	125	41	5						2	8,600～	その他客室70室
	〈A〉a-5	ホテル信濃路	226-5212	54	25	10	9					6	1	3	6,700～	
	〈A〉b-3	ホテル国際21	234-1111	266	148	28	97	12		11				3	9,900～	
	〈A〉b-3	THE SAIHOKUKAN HOTEL	235-3333	135	88	49	32	3		2		2	1	3	8,000～	ユニバーサルルーム1室
	〈C〉D-4	裾花峡天然温泉宿うるおい館	237-4126	56	11							11	1	2	11,000～	2食付2名/1室
	〈A〉b-3	ホテルやま	235-1634	55	50	45	5								5,100～	素泊まり
	〈A〉b-2	中央館清水屋旅館	232-2580	50	17							17			9,400～	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	いづみや旅館	232-2578	35	9							9			7,700	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	松屋旅館	232-2811	40	13						1	12			11,000～	2食付2名/1室
	〈A〉b-2	善光寺宿坊 淵之坊	232-3669	40	8							8		1	11,000～	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	信州善光寺永代宿坊 玉照院	232-2546	80	8							8		5	11,000～	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	宿坊薬王院	232-8901	80	8							8			9,720～	2食付2名/1室
	〈A〉b-2	白蓮坊	232-0241	40	5							5			11,000～	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	宿坊良性院	233-2386	80	8							8			9,450～	2食付2名/1室
	〈A〉b-1	常智院	235-4012	30	7							7			12,100	2食付2名/1室
	〈C〉E-4	ホテルアタゴ	241-4371	19	6		3					3			6,200～	素泊まり
	〈A〉b-5	森と水バックパッカーズ	217-5188	30	9										2,700～	素泊まり
長野駅東エリア	〈A〉c-5	ホテルメルパルク長野	225-7800	171	90	30	42	4		2		10	2	4	7,900～	車椅子対応2室
	〈A〉c-5	相鉄フレッサイン長野駅東口	480-2038	159	150	120	23		6	1			3	1	7,000～	旧ホテルサンルート長野東口
	〈A〉d-8	旅館大橋	221-2169	70	24							24			5,500	
松代エリア	〈B〉d-1	Royal Hotel 長野	278-1811	1,070	345		273	9		5	22	36	1	3	8,000～	
	〈B〉e-1	黄金の湯 松代荘	278-2596	152	44	4	10				6	24	1	4	7,300～	
	〈B〉d-2	旅館 定鑑堂	278-2045	30	11		2	2				7			6,800	
篠ノ井エリア	〈C〉D-6	ホテルオリンピア長野	293-6000	90	72	54	15	3							6,300～	シングルはセミダブルベッド
	〈C〉D-6	HOTEL NICEIN	214-3719	215	50		13	14			9	12			4,880～	洋室フォース2室
	〈C〉C-6	中尾山温泉 松仙閣	292-2343	90	15							15		2	7,500～	
飯綱エリア	〈C〉D-3	べんしょん遊山	239-3351	30	8					1		7			6,980～	2食付2名/1室
	〈C〉D-3	ホテルアゼリア飯綱	239-2522	139	32		3				5	23	3	1	4,500～	体育館、会議室、BBQ場有
戸隠エリア	〈C〉C-2	蕎麦会席の宿 鷹明亭辻旅館	254-2337	62	12						1	11			16,500～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	シャレー戸隠	254-2099	43	12		2				4	6			9,130～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	戸隠中社 武井旅館	254-2016	80	14				1			14			9,900～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	戸隠高原ホテル	254-2525	150	33		10			1		22			8,640～	2食付 10,800
	〈C〉C-2	戸隠蕎麦宿、宿坊極意	254-2044	25	6							6			11,550～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	中谷旅館	254-2533	60	14							14			15,750～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	ペンションあぜりあ	254-2236	40	11		3					8			9,690～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	山小舎まるや	254-2288	45	10							10			9,900～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	高山坊	254-2332	40	9							9			9,800～	2食付2名/1室
	〈C〉C-2	ロッヂ飯島	254-2155	40	9							9			8,500～	2食付2名/1室
他	〈C〉B-5	やきもち家	267-2641	50	9						2	7			8,400～	
	〈C〉A-4	鬼無里の湯ホテル&コテージ	256-2140	57	13	2	2					4	1	2	8,800～（本館）	コテージ4棟（犬用コテージ1棟有）入湯税 大人1名150円＋

長野駅東 マップ〈C〉E-5

エムウェーブ

長野市オリンピック記念アリーナ

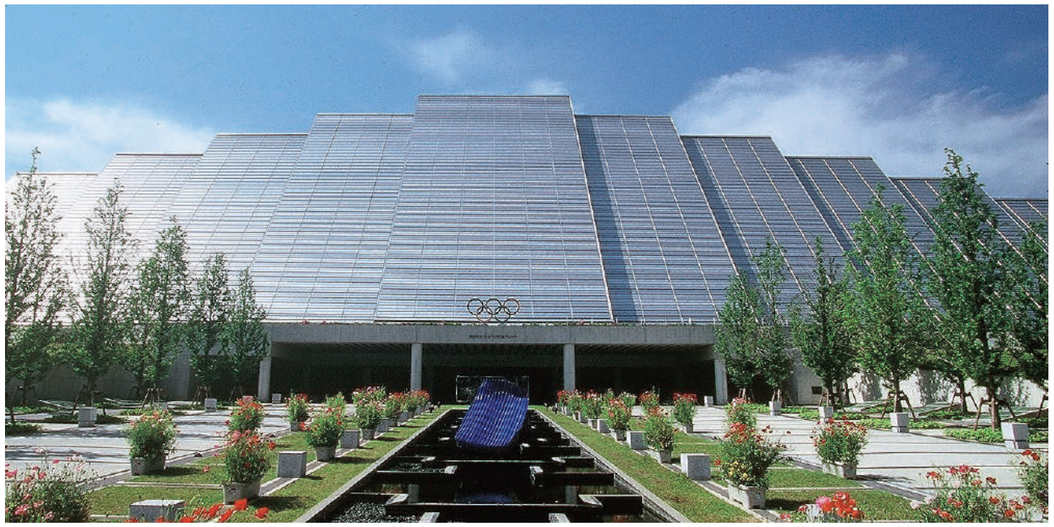
自動検温システムあり 3台・有料　非接触型体温計あり 6台・有料

オリンピック施設　コンベンション施設　スポーツ施設

〒381-0025　長野市大字北長池195
TEL 026-222-3300 FAX 026-222-3222
https://www.nagano-mwave.co.jp
info@nagano-mwave.co.jp

空調あり

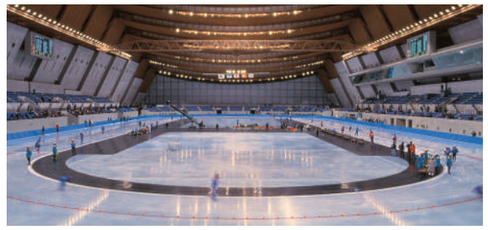
Access
- JR長野駅東口より長電バス「須坂屋島線」または「綿内屋島線」で「エムウェーブ前」下車（所要時間15分）
- 須坂長野東ICより車で約5分（3km）



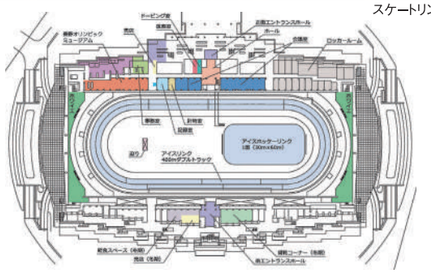
コンサートからイベントまで多彩な夢をかなえます。

長野市内最大の屋内空間を誇る床面積13,700㎡のアリーナは、固定席6,500席（アリーナ内を使用すると最大20,000席まで収容可）を有し、天候に左右されることなく様々なイベントが開催可能です。また、移動可能な東西のスタンド席を移動させることにより、大きなイベントから小さなイベントまで用途に合わせてスペースを使い分けることができます。その他に合計3室の会議室があり、会議から展示会等に利用できます。

10月から3月のアリーナは、国際規格の1周400m屋内スピードスケートリンクとして営業を行っており、施設内には入場無料の「長野オリンピックミュージアム」が併設されています。



スケートリンク



コンベンション対応
- 受付開始日／1年6ヶ月前から
- 利 用 時 間／9時～21時
- 休　館　日／休館日はありませんが、おおむね10月～3月はアイススケートリンクになるのでアリーナの利用はできません。（会議室は通年利用可）
- 駐　車　場／大型車18台　普通車1,010台
- 駐 車 時 間／9時～21時

時間外、延長利用については事前に申請してください。

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）			1日使用料（円）	備　考
			スクール	シアター		
アリーナ	13,700	20,000	―	―	756,800	基本使用料のみ
大会議室	332	120	―	―	12,650	
小会議室1	103	30	―	―	7,700	
小会議室2	96	30	―	―	7,700	

会場名	面積（㎡）	利用可能	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）	備　考
アリーナ（スポーツ利用）	11,000	アマチュアスポーツ大会	6,500	1面	189,700	基本使用料のみ

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費は別途）の目安としてご覧ください。※消費税込

付帯設備	VIPルーム（3階）、食堂（冬季は、土・日・祝日営業。夏季は、イベント開催時に営業）、更衣室
備　品	大型映像装置、常設音響装置、走行バトン、吊物装置、フォークリフト、マイクロホン、机、いす等

長野駅東 マップ〈A〉c-8

ビッグハット

長野市若里多目的スポーツアリーナ

自動検温システムあり 有料　非接触型体温計あり 4台・有料

オリンピック施設　コンベンション施設　スポーツ施設

〒380-0928 長野市若里3-22-2
TEL 026-223-2223 FAX 026-223-5551
https://www.nagano-mwave.co.jp/bighat/
big-hat@nagano-mwave.co.jp

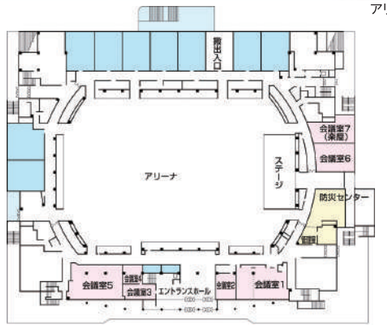
空調あり

Access
- JR長野駅東口より徒歩30分、タクシーにて10分
- JR長野駅善光寺口よりアルピコ交通バス「大塚南行・松岡行」で「ビッグハット」下車
- 長野ICより車で約15分

21世紀を展望する、コンベンション・スポーツの中核施設。

長野冬季オリンピックでアイスホッケーのメイン会場として使用された大型多目的施設です。アリーナは壁面収納式の可動席により、床面積2,000～4,000㎡まで可変しますので、各種大会から展示会まで幅広くご利用いただけます。また、オリンピック期間中メインプレスセンターとして使用された実績のある若里市民文化ホールを隣接しており、国際会議をはじめ、大小様々なコンベンションを同一エリアで開催いただけます。

アリーナ



コンベンション対応
- 受付開始日／1年6ヶ月前から
- 利 用 時 間／9時～21時
- 休　館　日／なし　利用不可日は施設の整備日
- 駐　車　場／普通車 約1,000台（無料）
- 駐 車 時 間／9時～21時

施設の使用時間は催し物の準備・撤去・清掃の作業時間を含みます。利用時間を延長して施設を使用する場合は、事前に許可が必要となります。

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）		1日使用料（円）	備　考
		スクール	シアター		
アリーナ	4,000	―	7,000	553,100	
会議室1	168	90	100	5,550	2分割可能
会議室2	65	―	―	5,550	応接間
会議室3	62	30	60	5,550	
会議室4	41	―	―	5,550	
会議室5	216	100	100	5,550	
会議室6	120	20	20	5,550	
会議室7（楽屋）	40	―	―	5,550	和室6畳付

会場名	面積（㎡）	利用可能	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）	備　考
アリーナ（スポーツ利用）	1,800	アイスホッケー	4,000	60m×30m	271,542	

※11月下旬～3月中旬はアイスリンクとなります。冬季のアイスホッケー以外のスポーツ設備は、全て持ち込みが必要です。
※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料。（空調費、照明費は別途）※会議室のみの利用不可　※消費税込

付帯設備	更衣室9室（1F）、特別応接室3室、控室4室（2F）
備　品	アリーナ備品：電光表示装置2面、220インチ大型映像装置2面、特殊照明設備、特殊音響設備、収納可動席7ブロック、可動段床舞台など

施設周辺駐車場：約200台（隣接する若里市民文化ホールと共用）。
臨時駐車場：約800台。駐車時間については施設利用時間に準じます。

長野駅東 マップ〈A〉d-8

長野市若里市民文化ホール

自動検温システムあり 有料
非接触型体温計あり 4台・有料
オリンピック施設
コンベンション施設

〒380-0928　長野市若里3-22-2
TEL 026-223-2223 FAX 026-223-5551
https://www.nagano-mwave.co.jp/wakasato_hall/
big-hat@nagano-mwave.co.jp

Access
- JR長野駅東口より徒歩30分、タクシーにて10分
- JR長野駅善光寺口よりアルピコ交通バス「大塚南行・松岡行」で「ビッグハット」下車
- 長野ICより車で約15分

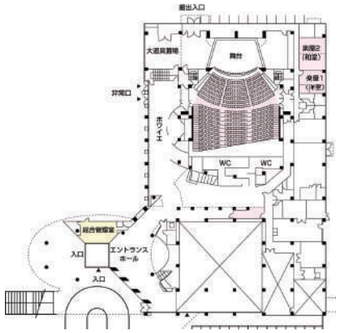
会議室

特別会議室

世界の声が聞こえる、国際会議場。

通訳ブースを備えたホール（固定席606席）・特別会議室（58席）があり、国際会議をはじめ、あらゆる規模の会議を開催いただけます。また、全館利用していただくことで、全体会・分科会・ポスターセッション・レセプションを同一会場で開催可能なことも魅力のひとつです。

外観



コンベンション対応

- 受付開始日／1年6ヶ月前から
- 利用時間／9時～21時
- 休館日／12月29日～翌年1月3日 また、利用不可日は施設の整備日
- 駐車場／約200台（無料）
- 駐車時間／9時～21時

施設の使用時間は、催し物の準備・撤去・清掃の作業時間を含みます。

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	収容人数（人） シアター	1日使用料（円）	備考
ホール	ステージ面積109	ー	606	59,700	
特別会議室A	161	58	ー	25,100	
特別会議室B	113	70	100	25,100	
中会議室（会議室1～3）	254	120	150	20,400	3分割可能
小会議室（会議室4）	93	40	60	6,800	
プロムナードギャラリー	約300	ー	ー	6,600	ポスターセッションに最適

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料。（空調費、照明費は別途）※消費税込

付帯設備	通訳ブース4室（ホール・特別会議室A）、楽屋2室（洋室、和室・ホール専用）
備品	舞台設備、舞台照明設備、音響設備完備（ホール）、310インチビデオプロジェクター完備（ホール）

施設周辺駐車場：約300台（隣接するビッグハット／アリーナと共用）。
駐車時間については施設利用時間に準じます。

篠ノ井 マップ〈C〉D-6

南長野運動公園 長野オリンピックスタジアム

自動検温システムあり 2台・無料
オリンピック施設
スポーツ施設

〒388-8002　長野市篠ノ井東福寺320
TEL 026-293-4062 FAX 026-299-9557
http://minaminagano.jp/

空調あり
Wi-Fiあり 無料

Access
- 上信越道、長野ICより車で約5分
- 長野道、更埴ICより車で約10分
- JR、しなの鉄道篠ノ井駅東口より車で約10分、徒歩約40分

冬季オリンピックの開閉会式会場にもなったスタジアムを中心に、各種競技が行える総合運動場。

プロ野球オールスターゲームが開催されたこともあるオリンピックスタジアムのほか、体育館、プール、テニスコート、サッカー場なども併設。多様なスポーツを観たり、自分の体を動かしたりして楽しむことができる総合運動公園です。周りは緑と水に囲まれ、小さなお子様と一緒に1日ゆっくりできます。

長野オリンピックスタジアム

アリーナ

マシンジム

プール

テニスコート

コンベンション対応

- 受付開始日／2カ月前から
- 利用時間／8時30分～21時
  （体育館・プールは23時30分（土・日祝日は21時）まで）
- 休館日／毎週火曜日、年末年始
- 駐車場／普通車1,200台、バス22台

イベント内容によって、早朝から深夜まで利用可能です。

予約・問い合わせ

長野オリンピックスタジアム ☎026-293-4062
体育館・プール ☎026-293-4048　テニスコート ☎026-293-4818

会場名	面積（㎡）	利用可能	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）	備考
長野オリンピックスタジアム	14,200	野球	30,000	両翼99.1m 中堅122m	お問い合わせください	人工芝・室内練習場
室内温水プール	1,266	水泳	-	25m×8mコース	大人500、高校生300、中学生以下150	
体育館（アリーナ）	1,651	バスケットボール、バレーボール、バドミントン等	450	バスケットボール2面	4月～9,150	
マシンジム・スタジオ				ジム器具多数	お問い合わせください	エアロビクススタジオ1室
テニスコート	11,400	テニス	1,300	16面	4月～6,970	
相撲場	256	相撲	-	土俵1面	無料	
ゲートボール場	1,175	ゲートボール	-	屋内1面 屋外5面	無料	
芝生広場	21,000	-	-	大型遊具	無料	

※掲載使用料は、平日（午前8時30分から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。　※消費税込

付帯設備	会議室、シャワー室、更衣室、屋外トイレ9カ所、噴水設備、大池

篠ノ井 マップ〈C〉D-6

南長野運動公園 長野Uスタジアム

自動検温システムあり 3台・無料

スポーツ施設

〒388-8002　長野市篠ノ井東福寺320
TEL 026-274-5521 FAX 026-274-5792
http://minaminagano.jp/

空調なし

Access
- 上信越道、長野ICより車で約5分
- 長野道、更埴ICより車で約10分
- JR、しなの鉄道篠ノ井駅東口より車で約10分、徒歩約40分

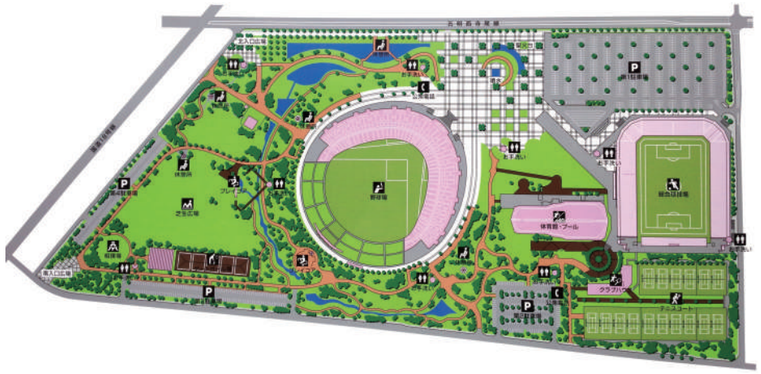
2015年、1万5000人を収容するスタジアムへと生まれ変わりました。オリンピック都市NAGANOらしさを体現した劇場空間。

長野Uスタジアム

コンベンション対応
- 受付開始日／2カ月前から
- 利 用 時 間／8時30分～21時
- 休　館　日／毎週火曜日、年末年始
- 駐　車　場／普通車873台、バス22台（第一駐車場）
- 駐 車 時 間／8時30分～21時

イベント内容によって、早朝から21:00まで利用可能です。

会場名	面積（㎡）	種　目	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）
長野 Uスタジアム	13,963	サッカー	15,491	フィールド 128m×90m	お問い合わせください
		アメリカンフットボール			
		ラグビー			



長野駅東 マップ〈C〉E-4

長野運動公園総合運動場

自動検温システムあり 1台ずつ野球場以外に設置（12月～）・無料

スポーツ施設

〒381-0043　長野市吉田5-1-19
TEL 026-244-7555 FAX 026-244-7156
https://www.aqua-wing.jp
nagano@shinko-sports.com

空調なし

Wi-Fiあり 無料

Access
- しなの鉄道北長野駅より徒歩20分、長野電鉄朝陽駅より徒歩15分
- 須坂長野東ICより車で約20分

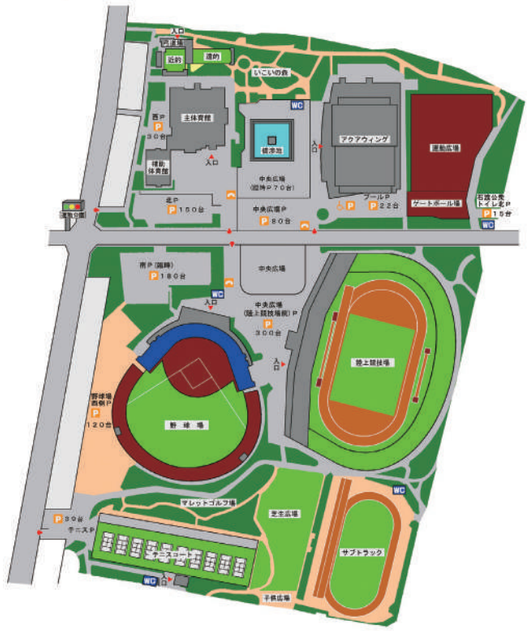
総合体育館

陸上競技場

野球場

国体の会場にもなった、各種競技が行える総合運動場。

陸上競技場、野球場、テニスコート、プール、総合体育館に加え、武道場が整う総合運動場。緑にあふれた園内には四季折々の顔があり、散策やジョギングなどにも最適です。



コンベンション対応
- 受付開始日／受付開始日及び利用時間は競技施設により異なるため、お問い合わせください。
- 休　館　日／毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は営業）
- 駐　車　場／普通車　850台
- 駐 車 時 間／8時30分～21時

イベント内容によって、早朝から深夜まで利用可能です。

会場名		面積（㎡）	種目	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）
総合体育館	メインアリーナ	1,925	バスケットボール	1,700	2面	お問い合わせください
			バレーボール	-	4面	
			バドミントン		12面	
			卓球		28面	
	サブアリーナ	-	バスケットボール	-	1面	
			バレーボール		2面	
			バドミントン		6面	
			卓球		10面	
			フットサル		1面	
	剣道場	-	剣道	-	1面	
	柔道場	-	柔道		2面	
	卓球場	-	卓球		9面	
弓道場	近的場	-	弓道	-	10人立	お問い合わせください
	遠的場	-	弓道	-	10人立	
陸上競技場	メイントラック	32,144	陸上競技	12,000	各種競技	お問い合わせください
	サブトラック	-	陸上競技	-	各種競技	-
テニスコート		6,680	硬式・軟式	-	10面	お問い合わせください
野球場		18,940	硬式・軟式	14,000	1面	お問い合わせください
運動広場	多目的運動場	-	ソフトボール	-	2面	無料
			ゲートボール	-	3面	無料
			その他トラック競技等	-	-	無料

長野駅東 マップ〈C〉E-4

アクアウィング（長野運動公園総合運動場 総合市民プール）

自動検温システムあり 1台（12月～）・無料

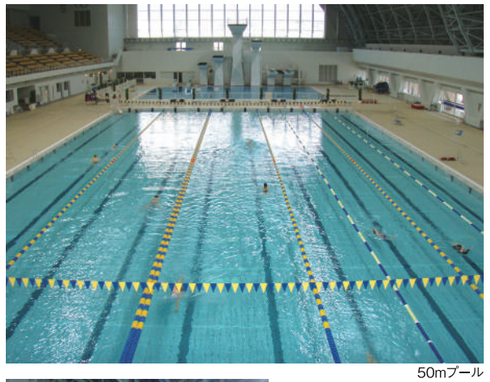
オリンピック施設　スポーツ施設

〒381-0043　長野市吉田5-1-19
TEL 026-244-7555 FAX 026-244-7156
https://www.aqua-wing.jp
nagano@shinko-sports.com

空調あり　Wi-Fiあり 無料

Access
- しなの鉄道北長野駅より徒歩20分、長野電鉄朝陽駅より徒歩15分
- 須坂長野東ICより車で約20分

冬季オリンピックでアスリートたちが技を競った思い出の場所。現在は市民プールとして親しまれています。

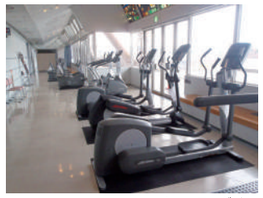

50mプール

会場名		面積（㎡）	種目	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）
総合市民プール	50mプール	50m×25m	水泳	-	10コース	お問い合わせください
	25mプール	25m×14m	水泳	-	6コース	
	ダイビングプール	25m×20m	水泳※	-	飛込台 10m 7.5m 5m 3m	
	トレーニングジム	-	ジム	-	ジム器具多数	お問い合わせください
観客席				2000		
会議室	第1会議室			40		
	第2~4会議室			15		

※ダイビングプールは、指導者がいる団体利用のみとなります

ダイビングプール

25mプール


トレーニングジム

長野駅東 マップ〈C〉E-6

ホワイトリング 真島総合スポーツアリーナ

自動検温システムあり 3台・無料

オリンピック施設　スポーツ施設

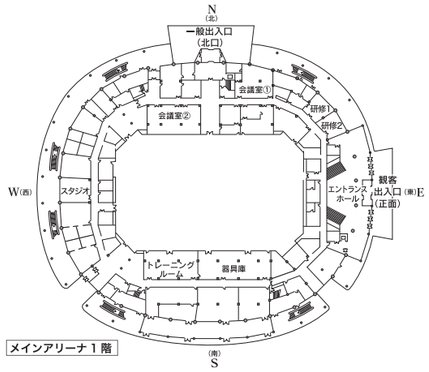
〒381-2204　長野市真島町真島2268-1
TEL 026-283-7977 FAX 026-283-7988
http://www.wr-nagano.jp/

空調あり 各室あり

Access
- JR長野駅東口より車で約30分
- 長野ICより車で約20分
- JR長野駅善光寺口4番のりばアルピコ交通バス金井山経由松代高校行き「中真島」下車（平日のみ・便少数）

5,000㎡のゆとりある空間で、思いきりスポーツを。

バスケットボールコート3面の広さを持つメインアリーナ、サブアリーナ、テニスコートがあり、市民が気軽に利用できる本格的な総合スポーツ施設です。また、音響や照明などの付帯設備も充実しており、各種イベントに対応可能な多目的ホールとしてご利用いただけます。



メインアリーナ

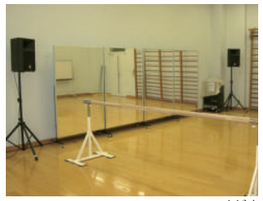
コンベンション対応
- 受付開始日／2ヶ月前から
- 利 用 時 間／8時30分～21時
- 休　館　日／第2、第4月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（都合により変更することがあります）
- 駐　車　場／普通車500台（無料）
- 駐 車 時 間／8時30分～21時

会場名	面積（㎡）	利用可能	観客収容人数（人）	施設概要	1日使用料（円）	備　考
メインアリーナ	2,700	バスケットボール3面 バレーボール4面 バドミントン12面	5,000		※	
サブアリーナ	2,300	バスケットボール1面 バレーボール2面 バドミントン6面			※	
テニスコート	―	1面	―	全天候型	※	
会議室1	143	机20、椅子60	60		午前8:30~12:00 1,520 午後12:00~17:00 1,980 夜間17:00~21:00 1,830	
会議室2	162	机30、椅子90	90			
研修室1・2	63	机15、椅子45	45			
スタジオ	80	ダンス等				音響・鏡・ダンスバー

※使用料金はHPでご確認ください。※使用料は消費税込です。

付帯設備	シャワー・更衣室
備　品	―

会議室・研修室


スタジオ

長野市北部 マップ〈C〉E-4

北部スポーツ・レクリエーションパーク

スポーツ施設

〒381-0081 長野市大字三才1981－1
TEL 026-266-0582 FAX 026-266-0583
https://www.fep0294.co.jp/hokubu/

空調あり 会議室・更衣室

Access
●しなの鉄道三才駅より徒歩５分

運動広場

アクションスポーツ広場

マレットゴルフ場

広い敷地に、子どもからお年寄りまで幅広い世代が利用できる設備を整えています。

野球やサッカーをはじめとした球技に使用できる屋外グラウンド、砂入り人工芝の屋内運動場、園内を一周する910メートルのウォーキングコース、全18ホールのマレットゴルフ場、さまざまなセクションを備えたスケートパークなどの施設があります。
緑の中で気軽にスポーツに親しみながら交流しましょう。

屋内運動場

芝生広場

コンベンション対応

●受付開始日／各年度の4月から3月までの2ヵ月単位。奇数月に翌2ヵ月分の受付を開始します。
●利用時間／8時30分～21時（マレットゴルフ場は17時まで）
●休　館　日／年末年始（マレットゴルフ場は冬季閉鎖）
●駐　車　場／乗用車約150台（無料）

会場名	面積（㎡）	施設概要	使用料	備　考
運動広場	11,000	野球1面 ソフトボール1面 サッカー1面	【市　民】 710円（1時間） 【市民以外】2,130円（1時間）	※放送設備・照明料金別途 ※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	大会等で専用する場合（テニスコート1面につき） 【市　民】 午前2,130円 午後3,050円 【市民以外】 午前6,410円 午後9,160円	※放送設備・照明料金別途 ※要予約
マレットゴルフ場		18ホール	1回券　一般300円 高校生・シルバー200円 小・中学生100円 用具貸出 1組1回につき100円	※予約不要
アクションスポーツ広場	1,300	スケートボード BMX インラインスケート	1回券　一般300円 高校生・シルバー200円 小・中学生100円	※予約不要
芝生広場	2,700	各種遊具		※予約不要
ウォーキングコース	1周910m			※予約不要
管理棟		会議室・更衣室・シャワー	会議室　午前・午後・夜間ごとに一室200円 シャワー　1回100円	※会議室のみ要予約 ※冷暖房費別途

※使用料は消費税込です。

長野駅東 マップ〈A〉b-7

ホクト文化ホール 長野県県民文化会館

自動検温システムあり 玄関・楽屋口 各1台常設
非接触型体温計あり 各施設1台・無料
コンベンション施設

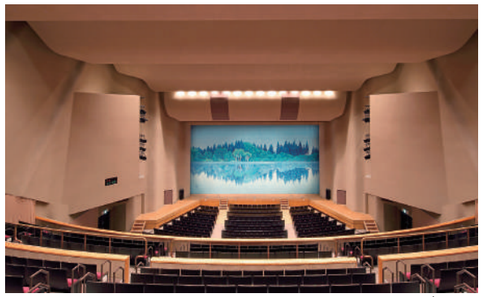
〒380-0928　長野市若里1-1-3
TEL 026-226-0008 FAX 026-226-1574
https://www.n-bunka.jp/

Access
●JR長野駅東口より徒歩約10分
●長野ICより車で約30分

大ホール

小ホール

国内有数のホールと熟練のスタッフが、大切な集いを支えます。


中ホール

JR長野駅東口から徒歩10分の位置に立地し、緑豊かな若里公園に隣接したホールです。

ウィーン楽友協会と姉妹提携しており、同協会から「すばらしい音響」と絶賛を浴びたホールは、大型会議や大会、講演会も開催できる多目的空間。会議室を含めて最大3,377人を収容できる施設と、経験豊かなスタッフが集いを支えます。

平成30年に大・中ホールの客席改修、令和元年に楽屋改修を行いました。

リニューアルしたホールで皆様のご来場をお待ちしております。

コンベンション対応

●受付開始日／1年前から
●利用時間／9時～21時30分
●休　館　日／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、12月28日～1月3日
●駐　車　場／大型車20台　普通車約222台（無料）
●駐車時間／8時30分～21時30分
夜間の公演・集会等がない場合は、17時30分に閉鎖します。

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）			1日使用料（円）	備　考
			スクール	シアター		
大ホール	—	1,971	—	1,971	124,700	平日の利用で入場料を徴収しない場合の料金目安
中ホール	—	984	—	984	68,900	
小ホール	—	300	150	300	17,300	
リハーサル室	246	—	—	—	14,300	
展示室	296	—	—	—	14,700	
第一会議室	55	20	20	—	5,100	
第二会議室	110	54	54	—	11,900	
第三会議室	70	24	24	—	6,400	
第四会議室	70	24	24	—	6,400	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における基本使用料（空調費、照明費等含まない）
※使用料は消費税込です。

付帯設備	2階「茶房コスモス」、3階「ロジェ・カフェ」からは、ワイドなガラス越しに四季折々の景色をお楽しみいただけます。また、それぞれのホールには、楽屋・事務室等が付属しています。
備　品	舞台設備、音響・照明の諸設備をご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

長野駅東 マップ〈A〉c-4

長野市芸術館

自動検温システムあり 3台・無料　非接触型体温計あり 各ホール2台・無料　コンベンション施設

〒380-8512　長野市大字鶴賀緑町1613
TEL 026-219-3100 FAX 026-219-3110
https://www.nagano-arts.or.jp
info@nagano-arts.or.jp

Wi-Fiあり 無料 貸館利用者(主催者)のみ

Access
- 長野電鉄「市役所前駅」より徒歩約5分、JR長野駅より徒歩約15分
- JR長野駅善光寺口より、アルピコ交通バス・長電バス・ぐるりん号乗車後、「市役所前」停留所下車徒歩1分
- 長野ICより車で20分程度、須坂長野東ICより車で25分程度

メインホール

リサイタルホール

アクトスペース

世界と長野市を芸術で結ぶ、新しい創造拠点

2016(平成28)年5月に誕生した「長野市芸術館」は「専門性」と「創造性」を重視した大小3つのホール、そしてリハーサル室、演劇・音楽・バンド練習室などを兼ね備えた、長野市の文化芸術拠点となります。

外観

バンド練習室

リハーサル室

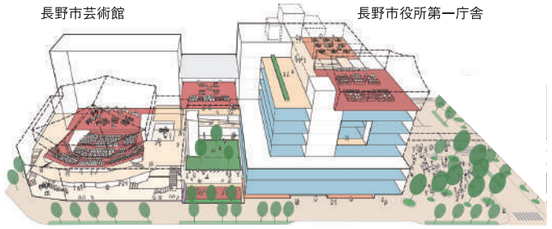
コンベンション対応
- 利用時間／9時～22時
- 休　館　日／毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
  年末年始(12月29日～翌年1月3日)

会場名	面積(㎡)	収容人数(人)	1日使用料(円)	備　考
メインホール	―	1,292 (1F 916席 2F 376席)	130,500	音楽主目的の多機能ホール
リサイタルホール	―	293	50,000	生の音の響きを重視した音楽専用ホール
アクトスペース	―	230 基本客席形状	27,400	演劇・ダンス主体の可変型多目的スペース
展示サロン	160		13,600	展覧会や企業の展示会に
リハーサル室	210		16,700	
音楽練習室	42		4,930	
演劇練習室	36		4,930	
ミーティングルーム	20		3,730	
バンド練習室	18		200	1時間ごと

※施設利用料金は、「利用区分」「曜日」「入場料区分」「利用目的」によって異なります。詳しくはHPをご確認ください。
※掲載の使用料は平日午前9時から午後10時(全日)に、入場料を徴収しない非営利目的のイベントにおける基本使用料(楽屋、付属設備、冷暖房費を除く)です。金額は全て消費税込です。

付帯施設	楽屋、スタッフ控室、主催者事務室など
備　品	舞台設備、音響、照明、楽器など諸設備をご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

長野市芸術館　長野市役所第一庁舎



長野駅西 マップ〈A〉b-3

長野市生涯学習センター

コンベンション施設

〒380-0834　長野市大字鶴賀問御所町1271-3
TOiGO WEST 3・4階（事務室3階）
TEL 026-233-8080 FAX 026-233-8081
https://www.city.nagano.nagano.jp
s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩10分
- 長野ICより車で約30分

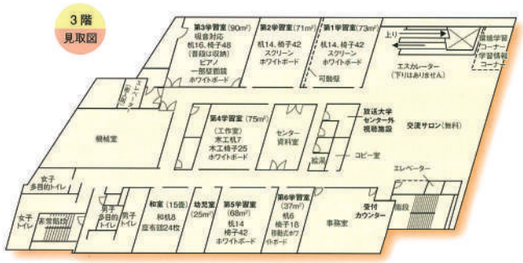
大学習室1

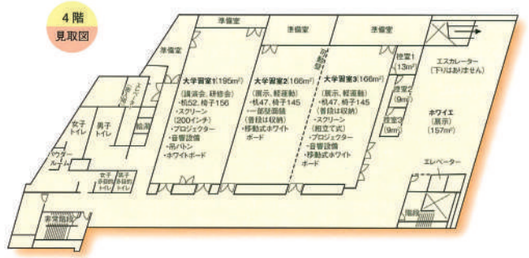
第1+2学習室

大学習室2・3

長野市の生涯学習の拠点として、ふれあいと学びの場を提供しています。

市民の皆さんが生涯を通じていつでもどこでも学ぶことができ、その成果を生かすことができる生涯学習の拠点施設として2006(平成18)年10月1日にオープンしました。長野市生涯学習センターでの「学びあい」、多くの人の「ふれあい」、学んだ成果の「生かしあい」を通じて住み良いまちづくりを進めていくことを目指しています。





コンベンション対応
- 受付開始日／3ヶ月～1年前から　会場によって異なります
- 利用時間／9時～21時30分　準備、片付け及び清掃の時間も含みます
- 休　館　日／第2・第4月曜日、12月29日～1月3日
- 駐　車　場／TOiGOパーキング(200円/1時間、敷地外)

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	1日使用料(円)	備　考
第1学習室	73	42	5,630～14,000	
第2学習室	71	42	5,430～13,580	
第3学習室	90	48	6,880～17,150	
第4学習室	75	25	5,730～14,220	工作机
第5学習室	68	42	5,100～12,670	
第6学習室	37	18	2,690～6,680	
和室	50		3,850～9,520	
大学習室1	195	156	15,260～37,900	
大学習室2	166	145	12,970～32,350	
大学習室3	166	145	12,970～32,350	
控室1	13		800～1,950	
控室2	9		600～1,530	
控室3	9		600～1,530	
ホワイエ	157		12,320～30,420	展示スペース

※記載の金額は、市内所在の方の使用の場合
※冷暖房費、備品使用料別途　※消費税込

備　品	ポータブルプロジェクター、ポータブルアンプ、ワイヤレスハンドマイク、移動式スクリーン、DVDプレイヤー、CDプレイヤー、展示用パネル、スポットライト、国産アップライトピアノ、音響設備

※会場によって使用できる備品が異なります

長野駅西　マップ〈A〉b-5

自動検温システムあり 1台・有料　非接触型体温計あり 3台・無料　コンベンション施設　宿泊施設

ホテルメトロポリタン長野

〒380-0824　長野市南石堂町1346
TEL 026-291-7000 FAX 026-291-7007
http://www.metro-n.co.jp/
enkai@metro-n.co.jp

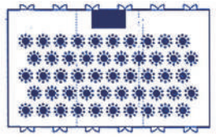
Wi-Fiあり 無料
宴席時要相談

Access
- JR長野駅前（長野駅ビル直結）
- 長野ICより車で約20分

浅間

JR長野駅ビルから直通！信州のビジネス・観光の拠点として最適。

JR長野駅前（長野駅ビル直結）という最高のロケーション。客室数235、和・洋・中のレストラン・バー、大中小11の宴会場を完備。大規模なパーティーからプライベートなお集りまで、あらゆるご要望にお応えします。



コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間／応相談
- 休館日／無休
- 駐車場／乗用車120台、バス3台
- 駐車時間／終日

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料(円)	備考
浅間	1,000	600	1,000	500	1,000	3,630,000	3分割可
千曲	320	200	330	140	200	1,815,000	2分割可
梓	210	100	200	80	100	1,210,000	
黒姫・戸隠・志賀・飯綱	90～120	40～50	80～100	30～40	40～50	363,000	2分割可
ウラノス	150			60	80		会議・パーティーのみ
コメット	85			20	30		会議・パーティーのみ
しらかば・りんどう	24畳			24			会議・パーティーのみ

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後9時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費含む）の目安としてご覧ください。　※使用料は消費税込です。

付帯設備	カフェレストラン「アイリス」、日本料理「しなの」、寿司「海津」 鉄板焼「やまさち」、中国料理「皇華」、バー「アポロ」
備品	吊看板、立看板、プロジェクター・スクリーン、音響機材、照明機材、演出、装花、印刷物等手配可

レセプション対応
和洋または洋中折衷盛込料理＋飲み放題
おー人様 6,500円より（税・サ込）
※レセプションは8名様以上にてお申込みください。

長野駅西　マップ〈A〉b-3

非接触型体温計あり 2台・有料　コンベンション施設　宿泊施設

ホテル国際21

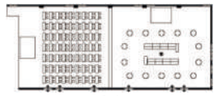
〒380-0838　長野市県町576
TEL 026-234-1111 FAX 026-234-2365
http://www.kokusai21.jp/
room-rsvn@kokusai21.co.jp

Access
- JR長野駅善光寺口より車で5分、徒歩15分
- 長野ICより車で約20分

藤

長野県庁前に位置する国際級の会議が開かれるハイグレードなシティホテル。

長野市の中心、県庁前の木立に囲まれた本格的シティホテル。シングルからスィートまで、ひと回りワイドな設計。北信濃観光の拠点としても最適。国際級の大会や会議など各種コンベンションをトータルにお手伝いいたします。


千歳

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間／ご相談に応じます。
- 休館日／無休
- 駐車場／160台（有料）
- 駐車時間／終日

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料(円)	備考
千歳	1,033	600	900	700	800	要相談	3分割可
芙蓉	505	280	460	230	300	要相談	2分割可
弥生	204	100	170	90	120	要相談	
藤	459	250	450	210	300	要相談	2分割可
葵	106	40	80	40	60	要相談	2分割可
雷鳥	63	20	40	30	40	要相談	
りんどう	62	20	40	30	40	要相談	
しらかば	31	12	20	10	ー	要相談	

付帯設備	中華レストラン、和会席、エステ、 イタリアンレストラン、スタンドカフェ、カフェラウンジ
備品	ステージ、音響・照明設備、ムービングライト、 マイク、プロジェクター、スクリーン

ケータリング対応
お弁当、盛込料理～ブッフェ料理
8人～応相談

※レセプションは8人様より承ります。

長野駅東　マップ〈A〉c-5

非接触型体温計あり 4台・有料　コンベンション施設　宿泊施設

ホテル メルパルク長野

〒380-8584 長野市鶴賀高畑752-8
TEL 026-225-7800 FAX 026-225-7801
https://www.mielparque.jp/
eigyousuishin@nagano.mielparque.jp

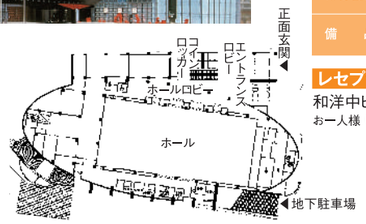
Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅東口より徒歩5分
- 須坂長野東ICより車で約20分

白鳳全室

長野駅から徒歩5分、コンベンションの拠点として最適。

JR長野駅東口から歩いて5分の好立地にあり、ホール、会議室、宴会場、宿泊、レストラン、駐車場と、充実した設備は全国規模の大会等にも十分対応できる施設です。また、ビジネスや観光の拠点としても最適な施設としてご利用いただけます。



コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間／ご相談に応じます。
- 休館日／無休
- 駐車場／乗用車154台、バス7台
- 駐車時間／終日

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料(円)	備考
白鳳	857	450	800	500	800	1,185,300	4分割可
瑞鳳	165	84	150	80	100	213,200	
飛翔	165	84	150	80	100	213,200	
花・月・星・光	70	36	80	30	40	82,500	
ミルクレマレス	294	—	—	120	200	—	パーティーのみ
しらかば	57	—	—	40		—	パーティーのみ
りんどう	30	—	—	30		—	パーティーのみ
ホール	760	288	712	330	500	平日504,000	土・日・祝日については問い合せください。

※ホール以外の掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。※使用料は全て（税・サ込）です。

付帯設備	レストラン「メタフォール」、ギャラリー、美容室、 写真室、楽屋等、カルチャー教室
備品	舞台一式、プロジェクター、スクリーン、スライド、OHP、 音響・照明設備、ビデオ、グランドピアノ

レセプション対応
和洋中ビュッフェ料理（飲み放題）
おー人様 6,500円～（税・サ込）

白鳳1/4

長野駅西　マップ〈A〉b-3

非接触型体温計あり 5台・有料　コンベンション施設　宿泊施設

THE SAIHOKUKAN HOTEL（サイホクカンホテル）

〒380-0838　長野市県町528-1
TEL 026-235-3333 FAX 026-235-3365
http://saihokukan.com
hotel@saihokukan.com

Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅善光寺口より車で5分
- 長野ICより車で約30分

グランドボールルーム

長野駅と善光寺の中間に位置するビジネスと観光の拠点に最適なホテル。

創業1890（明治23）年のクラシックホテル。
館内には、レストラン&バー、大中小宴会場を完備しており、会議・研修会・セミナー・展示会・学会・パーティーなど、幅広い用途でご利用いただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間／ご相談に応じます。
- 休館日／無休
- 駐車場／普通車60台（無料）、バス・大型車5台　駅までのバス送迎可能（要予約）
- 駐車時間／終日

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料(円)	備考
グランドボールルーム	680	500	800	456	600	要相談	2分割可
サロン	281	180	300	150	180	要相談	4分割可
柘榴	40	ー	ー	10	ー	要相談	15畳
桂舟	42	ー	ー	10	ー	要相談	15畳
杏花	42	ー	ー	10	ー	要相談	15畳
木犀	45	18	40	20	30	要相談	
海棠	45	18	40	20	30	要相談	

付帯設備	日本料理「紀元茶寮」、中国料理「寒山拾得」、 グリル洋定食とみんなのワイン食堂「Seiji」、「Bar SEIJI」、 シャンパンバー「漆舎（うるしのいえ）」、Delica 鐵扇、 ベビールーム（授乳室）
備品	音響・照明設備、マイク、プロジェクター、スクリーン、ステージ、 飛沫防止アクリルボード

長野駅西 マップ〈A〉a-5

非接触型体温計あり 2台・無料

コンベンション施設 宿泊施設

ホテル信濃路

〒380-0936 長野市中御所岡田町131-4
TEL 026-226-5212 FAX 026-226-5168
http://www.hotel-shinanoji.com/
info@hotel-shinanoji.com

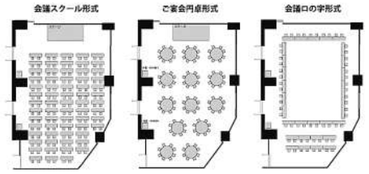
Wi-Fiあり 無料 但し、宿泊のみ

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩8分
- 長野ICより県庁方面に向かって車で20分（中御所北信号左折すぐ）

穂高

長野駅善光寺口から徒歩8分！！ 長野の観光やビジネスの拠点に。

さりげないホスピタリティーサービスで、ホテル信濃路を訪れるすべての人に快適でくつろぎ感に満ちたホテルライフをお過ごしいただけるようお手伝いいたします。



コンベンション対応
- 受付開始日／会議のみ 6カ月前から／懇親会 1年前から／会議+懇親会1年前から
- 休　館　日／無休（年に1回設備休館あり）
- 駐　車　場／普通車120台（無料）
- 利用時間／9時～22時
- 駐車時間／7時～22時

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	基本3時間(円)	備　考
穂　高	256	160	250	120	180	53,500	1時間延長 14,700
穂高1/2	128	60	100	60	70	31,500	1時間延長 8,900
浅　間	236	150	240	140	170	50,500	1時間延長 13,700
浅間1/2	118	60	100	54	80	30,500	1時間延長 8,400
信　濃	211	120	200	100	120	44,000	1時間延長 12,000
信濃1/2	105	40	70	40	50	26,500	1時間延長 7,400
飯　綱	208	100	150	80	100	42,000	1時間延長 11,000
飯綱1/2	104	32	70	40	60	25,000	1時間延長 6,800
黒　姫	69	20	50	24	40	15,000	1時間延長 4,200
志　賀	92	30	70	40	50	20,000	1時間延長 5,800
高　妻	32	10	20	12	15	10,000	1時間延長 3,400
聖	21	ー	ー	8	ー	9,500	1時間延長 2,600
戸隠(和室)	132(56畳)	24	ー	36(椅子)	ー	23,500	1時間延長 6,300
裾花(和室)	56(24畳)	ー	ー	16(椅子)	ー	10,000	1時間延長 3,400
千曲(和室)	56(24畳)	ー	ー	16(椅子)	ー	10,000	1時間延長 3,400
妙　高	31	12	20	16	ー	10,000	1時間延長 3,400

※全て税・サ込です。

付帯設備	レストラン、授乳室
備　品	音響、映像、プロジェクター、スクリーン等

レセプション対応
和洋折衷コース（飲み放題付） お一人様 6,000円～（税・サ込）
和会席料理（飲み放題付） お一人様 6,500円～（税・サ込）

長野駅西 マップ〈A〉b-4

非接触型体温計あり 3台・無料

コンベンション施設 宿泊施設

ホテルＪＡＬシティ長野

〒380-0834 長野県長野市問御所町1221
TEL 026-223-3800 FAX 026-225-0031
http://www.nagano.jalcity.co.jp/
banquet@nagano.jalcity.co.jp

Wi-Fiあり 無料 ホテル利用者のみ（宿泊・宴会）

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩約7分
- 長野ICより車で約20分

長野市街の中心という好立地。 ビジネス、観光、各種会議、宴会に。

スカイバンケット 白馬

宴会場 浅間

宴会場 志賀

宴会場 妙高

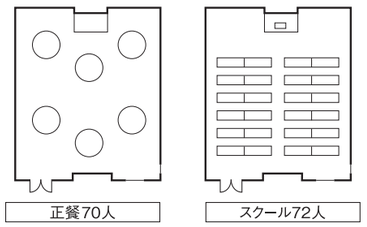
志賀高原・アルプス連峰などを見渡す地上16階建てのホテル。
ＪＲ長野駅から善光寺へつづく参道「中央通り」沿い、長野市街地の中心に位置しています。県庁・市役所などのビジネス街にも近く、北信濃観光の観光拠点としても最適です。

コンベンション対応
- 休　館　日／なし
- 駐　車　場／ホテル地下駐車場：1泊1,000円（税込）※宿泊の場合
  ※通常のご利用は提携駐車場（有料）をご案内します

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料(円)	備　考
スカイバンケット 白馬【16F】	140	ー	ー	77	100	2時間まで 24,200円	追加1時間 12,100円
宴会場 浅間【2F】	111	72	130	70	80	2時間まで 36,300円	追加1時間 18,150円
宴会場 志賀【2F】	73	30	70	40	50	2時間まで 24,200円	追加1時間 12,100円
宴会場 妙高【2F】	45	24	40	20	30	2時間まで 18,150円	追加1時間 9,075円

※金額は全て消費税込です。

【浅 間】


正餐70人　スクール72人

長野駅西 マップ〈A〉b-5

非接触型体温計あり 3台・無料

コンベンション施設

長野ターミナル会館

〒380-0936 長野市中御所岡田178-2
TEL 026-228-1156 FAX 026-228-1159
http://www.nagano-bt.co.jp/

Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩8分
- 長野ICより車で約20分

国際ホール

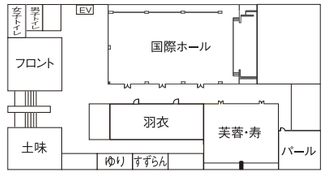
会議、試験、研修会、講演会、 催し物会場に最適。

5名様から300名様まで対応可能な部屋があり、様々な規模の会議、講演会、催し物に対応できるレンタル催事場です。

コンベンション対応
- 受付開始日／1年前から
- 休　館　日／年末年始、設備点検日
- 駐　車　場／普通車100台（有料）
- 電話受付／平日9時～17時
- 利用時間／9時～20時
- 駐車時間／終日

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	正餐	立食	使用料等
国際ホール	331	200	380	200	240	照会下さい
芙蓉・寿	147	80	120	60	80	
羽衣	92	40	60	30	40	
パール	60	ー	ー	20	20	
小部屋	26	8	15	8	8	

付帯設備	館内の1階に食堂あり
備　品	マイク設備、プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード 他



長野駅西 マップ〈A〉b-4

コンベンション施設

長野県農協ビル

〒380-0826 長野市南長野北石堂町1177-3
TEL 026-236-3600 FAX 026-236-3525
http://www.naganoken-jabill.co.jp

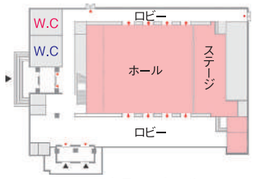
Wi-Fiあり 無料 ご希望の方にはパスワードをお伝えします。

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩10分
- 長野ICより車で約20分

会議室

中心市街地に位置する多目的会議システムを 備えたコンベンション施設。

会議・研修会・イベント・展示会など様々な用途にご利用いただけます。全会議室とアクティーホールに高速インターネット設備を完備していますので、ネットを利用したビジネスプレゼンテーション・説明会・講演会・セミナーなど幅広くご利用いただけます。



アクティーホール

コンベンション対応
- 受付開始日／1年前から
- 利用時間／9時～17時
- 休　館　日／年末年始
- 駐　車　場／大型車6台　普通車130台（有料）
- 駐車時間／6時～22時

会場名	面積(㎡)	収容人数(人) スクール	シアター	1日使用料(円)	備　考
アクティーホール	380	230	500	151,250	
特別室Ⅰ	324	56	ー	55,000	円卓固定
特別室Ⅱ	157	26	ー	34,430	円卓固定
12A会議室	263	110	ー	41,250	
12B会議室	263	110	ー	41,250	
12C会議室	169	70	ー	28,930	
12D会議室	169	70	ー	28,930	
12E会議室	114	54	ー	22,550	
12F～J会議室	61	24	ー	13,750	
13A会議室	126	54	ー	19,250	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料の目安としてご覧ください。（ホール除く）※税込

付帯設備	レストラン「トレド」、食堂「しなの木」
備　品	音響、照明、プロジェクター、スクリーンほか

＊アクティーホール
貸出時間／9時～21時
使用料は目的、平日、休日によって異なりますので お問い合わせください。

アクティーホール

長野駅西 マップ〈A〉c-3

非接触型体温計あり 1台・無料

コンベンション施設

長野市勤労者女性会館しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1
TEL 026-237-8300 FAX 026-237-3315
http://shinanoki.org/

空調あり トレーニングルーム

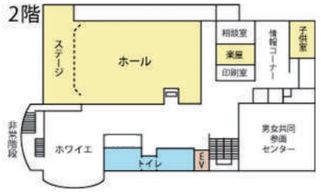
Wi-Fiあり 有料 1日300円 会議室、ホール他

Access
- 長野電鉄権堂駅より徒歩3分

勤労者や女性が気軽に集える場として

ホール

勤労者と女性の文化教養及び福祉向上を総合的に図り、勤労者や女性が気軽に集える場として、広く市民の皆様が多目的に利用できる複合施設です。



コンベンション対応
- 受付開始日／3カ月前から前日まで（ホールのみ、6カ月前から前日まで）
- 利 用 時 間／午前9時から午後9時30分
- 休　館　日／年末年始
- 駐　車　場／なし（周辺の有料駐車場をご利用ください）

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）スクール		1日使用料（円）	備　考
ホール	508.3	150		12,770	※土日祝日18,600円
楽屋	24.0	8		1,960	
応接室	42.3	10		2,620	
音楽室	134.1	60		5,250	
会議室	63.1	30		2,620	
研修室	58.4	16		2,620	
和室	41.3	20		3,300	
視聴覚室	148.5	70		6,140	
子供室	39.9	10		2,620	
トレーニングルーム	252.2	40		6,140	

入場料等を徴収する場合又は営利事業者が研修その他これに類する目的に使用する場合は別料金。ホールの舞台照明、マイクロホン等付属施設利用料は、別途料金となります。冷暖房費は、1時間当たりホールは2,000円、他室は500円をお支払いいただきます。※使用料は消費税込です。

長野駅西 マップ〈A〉b-2

非接触型体温計あり 2台・無料

コンベンション施設

THE FUJIYA GOHONJIN

〒380-0841 長野市大門町80
TEL 026-232-1241 FAX 026-232-1206
https://www.thefujiyagohonjin.com/
rece@fujiyagohonjin.co.jp

Wi-Fiあり 無料

Access
- ＪＲ長野駅善光寺口よりバスで約10分（善光寺大門下車）
- 長野ICより車で約30分

国宝・善光寺の門前に佇む、創業370年長野屈指の老舗「藤屋御本陳」

江戸時代の創業から御本陳、旅館として営みを続け、2006（平成18）年4月にリニューアルオープン。大正時代に再建された大正ロマンティシズム薫る現在の建物は、国の有形文化財に指定されています。歴史的な由緒ある佇まいと風情ある趣きを感じる当館は、国内外の大会・パーティー会場として最適です。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時・土日祝は条件あり
- 利 用 時 間／応相談
- 休　館　日／なし
- 駐　車　場／提携駐車場あり
- 駐 車 時 間／要相談

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）正餐	立食	スクール	会場使用料（2時間毎）	延長料金（1時間毎）	備考
SANDOH	148	60	80	25	66,000円	33,000円	藤の花の屏風絵や折上げ格天井のオーセンティックな空間。
TAIKYOKU	205	116	150	50	88,000円	44,000円	重厚な梁に支えられた7mの天井は解放感抜群。
SALON	90	32	—	24	44,000円	22,000円	
BRICKS MUSIC HALL	120	—	—	80	110,000円	—	コンサートなども行える独立型の音楽堂です。

※使用料は消費税込です。

付帯設備	イタリアンレストラン、カフェ&バー、おみやげあり
備　品	音響、照明、プロジェクター、スクリーン

TAIKYOKU

長野駅西 マップ〈A〉b-2

コンベンション施設

一般財団法人 長野県教育会館

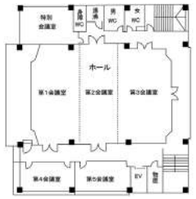
〒380-0846 長野市旭町1098
TEL 026-235-6995 FAX 026-235-7002
https://n-kyouiku.org/
kyouik-k@atlas.plala.or.jp

Wi-Fiあり 無料 ホール・中会議室のみ

Access
- JR長野駅 善光寺口バス乗り場からアルピコバス「ぐるりん号」または「県庁・合同庁舎経由自治会館行」乗車「合同庁舎前」から 徒歩3分
- JR長野駅 善光寺口バス乗り場からアルピコバス「びんずる号」または「宇木行」か「若槻東条行」乗車「権堂入口」から 徒歩7分
- 長野ICより車で約30分

どなた様もお気軽にご利用を。会議・お食事・教育相談室も。

中会議室



3階に、3つに分割できる大会議室（105名収容）、小会議室、特別会議室、4階には中会議室があり、各種会議などにご利用いただけます。冷暖房空調を完備しています。障害者のための施設は、自動ドア、障害者用エレベータ、専用トイレなどを備えております。1階にはレストラン＆ティールーム「メロン」があります。プロジェクター（パソコン対応、液晶）、ワイヤレスアンプ、ビデオデッキ、ピアノなど、どなた様にもお使いいただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利 用 時 間／9時～21時
- 休　館　日／12月29日～1月3日、8月13日～8月16日 不定期
- 駐　車　場／普通車19台（無料）
- 駐 車 時 間／9時～21時

会場名	面積（㎡）	収容人数（人）スクール	1日使用料（円）	備　考
ホール	198	105	18,150	税込 空調費別途（使用料の2割）
ホール3=第1会議室	65.96	29	6,600	
ホール3=第2会議室	26.17	—	4,400	
ホール3=第3会議室	83.76	43	7,700	
第4会議室	23.4	10	4,840	
第5会議室	23.4	8	4,840	
中会議室	95.7	50	7,700	
特別会議室	36.5	12	6,600	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。
※1階会議室は、なくなりました。
※第2会議室は、第1または第3会議室とセットで利用。

付帯設備	レストラン&喫茶「メロン」
備　品	音響設備、電動スクリーン、移動式スクリーン、液晶プロジェクター、ワイヤレスアンプ、ビデオデッキ、ピアノ、CDラジカセ

長野駅西 マップ〈A〉b-3

コンベンション施設

長野県高校教育会館

〒380-0838 長野市県町593
TEL 026-237-8115
http://kouseikyoukai.com/guide/

Wi-Fiあり 無料

Access
- ＪＲ長野駅より徒歩約15分
- 長野駅発「ぐるりん号」乗車「議員会館前」下車徒歩約2分

会議・集会・講演会に。近くには県庁や宿泊施設があり、便利な環境です。

別館2階 大会議室

小中会議室４部屋と大会議室（120名）の貸室を行っております。

120名収容できる大会議室には大型スクリーンとプロジェクターが完備され、放送機器も充実しています。集会、会議、講演会などお気軽にご利用ください。

全館Wi-Fi接続サービスによる無料のインターネット接続をご利用いただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／1年前より随時
- 利 用 時 間／平日9時～21時　土日9時～17時
- 休　館　日／毎月第2日曜日、8月13日～16日、12月29日～1月3日
- 駐　車　場／乗用車 数台（詳しくはお問い合わせください）

※2021年11月中旬～2023年春頃（予定）まで、本館中会議室と別館2階大会議室が使用できなくなります。

会場名	収容人数（人）スクール	1日使用料（円）公益目的	一般	備　考
本館 中会議室	50	7,900	8,700	冷暖房費2,400円
別館2階 大会議室	120	16,600	18,300	冷暖房費4,400円 ※マイク使用料は貸し室利用料金に含む
別館4階 第1会議室	18	5,000	5,500	冷暖房費1,300円
別館4階 第2会議室	10	4,500	5,000	冷暖房費1,500円
別館4階 第3会議室	30	7,200	7,900	冷暖房費2,300円

※使用料は消費税込みです。

備　品	プロジェクター、スクリーン

長野駅西　マップ〈A〉a-2

自動検温システムあり 1台・無料　非接触型体温計あり 2台・無料　コンベンション施設

長野県自治会館

〒380-0871
長野市大字西長野字加茂北143-8 長野県自治会館内
TEL 026-232-4923 FAX 026-232-4924
http://www.union.nagano-map.lg.jp/publics/index/21/
（空室状況の確認や仮申込みができます）

Wi-Fiあり 無料
会議室については事前の申込みが必要

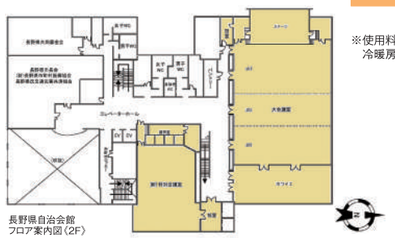
Access
- JR長野駅よりバスで約10分、徒歩約30分
- 上信越自動車道長野ICより車で約25分、須坂長野東ICより車で約30分

誰でも多目的に利用できる会議施設。

大会議室（3分割可）

長野市西長野、文教地区の静かな環境の中で会議室をご利用いただけます。

※エントランスホールや会議室では無料Wi-Fiがご利用いただけます。（会議室でご利用の場合は、事前にお申し込みください。）
※机上用の飛沫拡散防止パネルもご利用いただけます。（枚数に限りがありますので、事前にご相談ください。）
※手指の消毒・検温にご協力ください。



長野県自治会館
フロア案内図（2F）

コンベンション対応
- 利用時間／平日 9時～17時
- 休館日／土・日、祝日
  年末年始は12月29日～1月3日
- 駐車場／乗用車 約100台（無料）

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	1日使用料（円）	備考
小会議室	71	30	11,000	
大会議室	410	273	59,400	マイク無料
第1特別会議室	186	108	24,200	〃
第2特別会議室	111	26	20,900	〃

プロジェクター一式 1日につき（円）	5,500

（スクリーンのみの貸出しは無料）

※使用料は消費税込です。
冷暖房費無料

長野駅西　マップ〈A〉a-4

コンベンション施設

NOSAI長野会館（長野県農業共済組合）

〒380-0935　長野市大字中御所字岡田79-5
TEL 026-217-5800 FAX 026-217-5816
http://www.nosai-nagano.or.jp/
soumu@nosai-nagano.or.jp

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩10分
- 長野IC、須坂長野東ICともに車で約20分

利便性に優れたNOSAI長野会館の会議室をご利用ください。

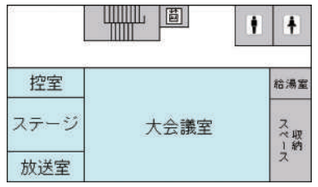
JR長野駅善光寺口から徒歩10分、長野バスターミナルから徒歩5分、県庁通り（国道19号線）に面した交通至便な場所にあります。ステージ付大会議室をはじめ、中小会議室を取り揃え、規模に応じて各種会議・研修会等にご利用いただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 休館日／土・日曜日、祝日、年末年始
- 駐車時間／8時45分～17時15分
- 利用時間／9時～17時
- 駐車場／普通車5台（無料）

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	シアター	1日使用料（円）	備考
大会議室	218	110	130	25,080	ステージあり
第一中会議室	52	16	20	8,360	
第二中会議室	72	24	30	8,360	
多目的研修室	144	48	60	15,620	2分割可能

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。
※使用料は消費税込です。

備品	音響設備、スクリーン、プロジェクター



6階

大会議室

長野駅西　マップ〈C〉E-4

非接触型体温計あり 2台・無料　コンベンション施設

アマンダンスカイ

〒380-0802　長野市上松3-7-27
TEL 026-238-2888 FAX 026-238-2772
https://restaurant.novarese.jp/ask/
r-ask@novarese.co.jp

Wi-Fiあり 無料

Access
- JR「長野駅」善光寺口から車で15分
- 上信越自動車道「長野IC」から車で30分

善光寺から続く「桜坂」を上り、深い静寂に包まれた山の中腹に佇む白い邸宅

特別な景色や、空気を感じる場所で大切な瞬間の一つひとつが色褪せることのない「美しい記憶」となって多くの人の心にいつまでも残るよう唯一無二のおもてなしをさせていただきます。

ダイニングHAKU

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 休館日／火曜日、水曜日（宴会対応可）
- 利用時間／11:00～22:00
- 駐車場／70台
- 駐車時間／制限なし

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料（円）	備考
ダイニングRIN	243	120	150	140	150	880,000	※お食事、お飲物は別途となります。ご予算に合わせてご提案いたしますので、ご相談ください。
ダイニングHAKU	198	100	120	120	130	660,000	
ダイニングSUI	101	32	80	45	60	660,000	
ラウンジ	172.5	80	100	70	100	330,000	
ガーデン	250	ー	ー	80	120	330,000	
クリスタルホール	113.7	ー	80	ー	ー	385,000	

※記載の使用料は終日利用の金額になります。
※表示金額はすべて税込です。

付帯設備	更衣室／控室
備品	プロジェクター／音響設備／照明設備／装花／グランドピアノ／花火／その他演出

レセプション対応
コース 5,000円～
ビュッフェ 4,000円～
FREE DRINK 1,900円
※20名以上のご利用になります。
※上記表示価格はディナーでの一人当たりの金額になります。
※表示金額はすべて税込みです。

長野駅東　マップ〈C〉E-5

自動検温システムあり 1台・無料　非接触型体温計あり 3台・無料　コンベンション施設

アークスセンター

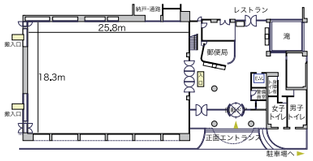
〒380-0918 長野市アークス1-32
TEL 026-228-5720 FAX 026-228-4011
http://www.nagano-arcs.jp
info@nagano-arcs.jp

Wi-Fiあり 有料 1日500円

Access
- JR長野駅東口よりバス約10分、タクシー約8分
- 長野ICより車で約15分、須坂・長野東ICより車で約15分

春は桜、冬は花火で知られている場所に立地した素晴らしいコミュニケーション空間です。

バーティーから展示会、即売会に至るまで、あらゆる催物が可能な設備とグレードをもつ。最新の照明・空調・音響機能を備えたホールをはじめ、会議・研修会に最適な会議室、安価でくつろげるレストラン他、郵便局、歯科医院なども併設した利便性の高い施設。



コンベンション対応
- 受付開始日／1年前から
- 利用時間／9時～21時
- 休館日／年中無休
- 駐車場／普通車100台（無料）
- 駐車時間／9時～21時

第1会議室

会場名	面積（㎡）	収容人数 スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料（円）	備考
ホール	500	300	500	300	400	164,390	
第1会議室	51	16	20	—	20	8,800	
第2会議室	17	—	—	—	—	8,800	ロの字のみ・固定（定員10名）
第3会議室	132	60	90	60	70	26,180	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後6時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。ただし、ホールは空調費含まない。※消費税込

付帯設備	レストラン、郵便局、歯科医院、自動販売機、コインFAX、Wi-Fi対応
備品	机、椅子、展示パネル、演台、演壇、マイク、CD、OHP、テレビ、プロジェクター、スクリーン、紅白幕

長野市北部　マップ〈C〉E-4

非接触型体温計あり 1台・無料　コンベンション施設　スポーツ施設

長野県障がい者福祉センター サンアップル

〒381-0008　長野県長野市下駒沢586　空調あり
TEL 026-295-3111　FAX 026-295-3511
http://www.avis.ne.jp/~sunapple/
sunapple@avis.ne.jp

Access
- しなの鉄道三才駅より約1.5km
- 須坂長野東ＩＣより約15分
- JR長野駅善光寺口のバス乗場～長電「三才駅経由柳原・市民病院行」乗車（一部にリフトバス、乗車時間約40分）リハビリセンター下車

スポーツや文化活動を通じた仲間づくり、交流イベントの開催の場

体育館

プール

コンベンション対応
- 受付開始日／一般団体は、ホールは3ヶ月前の初日、その他施設は1ヶ月前の初日に受付開始（障がい者団体が優先）
- 利用時間／9時～21時（ただし日曜・休日は9時～17時）
- 休館日／毎週月曜日（その日が休日の場合は翌日）、休日の翌日 年末年始、毎月第2火曜日（保守点検日）
- 駐車場／乗用車85台 台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用願います。

会場名	面積（㎡）	施設概要	使用料 ※障がいのある方は無料	備考
プール（温水）	約785	25m×6レーン 水深105～130cm	一般500円 高校生・65歳以上300円 小・中学生150円 ※中学生以下土日祝日は無料	
体育館	約950	バスケットボール公式1面 バドミントン4面 バレーボール2面 ボッチャ4面　他	一般150円 小・中・高校生50円 団体料金についてはお問い合わせください。	団体利用は要予約
トレーニングルーム	約86	筋力ジム機器7 持久力ジム機器7	一般150円 中・高校生50円	
テニスコート	約1,370	公式ハードコート2面 ナイター設備完備	コート1面 2時間まで1,500円	団体利用は要予約
多目的ホール	約200	客席198席 フラット利用も可	お問い合わせください。	要予約
会議室		60名会議室：1 30名会議室：2 15名会議室：1	お問い合わせください。	要予約

※使用料は総額料金です。

長野駅西　マップ〈A〉b-5

コンベンション施設　宿泊施設

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）

〒380-0825　長野市末広町1356
TEL 026-480-2031　FAX 026-480-2035
https://fresa-inn.jp/nagano/
fresa_nagano@sotetsu-group.jp
Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩2分
- 上信越自動車道長野IC・須坂長野東ICより車で20分

長野駅善光寺口前に位置する便利なホテル

JR長野駅より徒歩2分に位置し、観光やビジネスの拠点として快適な立地でございます。階下は飲食施設を有した複合ビルとなっており、皆様の長野での滞在をサポートいたします。

コンベンション対応
- 受付開始日／応相談
- 利用時間／8時～22時
- 休館日／無休
- 駐車場／なし、近隣の有料駐車場をご利用ください。

銀扇

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	収容人数（人） 口の字	8時～22時までの1時間あたりの料金（円）
金扇	33	10	12	5,500
銀扇	37	10	12	5,500
銀扇拡大	70	24	28	11,000
桂	38	10	12	5,500

※使用料は消費税込みです。

備品	ホワイトボード、スクリーン、ワイヤレスマイク、50インチテレビモニタ

レセプション対応

洋中折衷盛り込み料理＋飲み放題
お一人様
5,500円より（税込・サ込）
※レセプションは8名様以上にてお申込みください。

長野駅東　マップ〈C〉E-4

自動検温システムあり 1台・無料　非接触型体温計あり 3台・無料　コンベンション施設

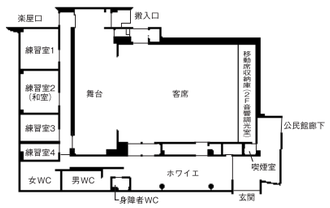
長野市東部文化ホール

〒381-0017 長野市大字小島804番地５
TEL 026-296-8540　FAX 026-296-8540
http://www.city.nagano.nagano.jp/site/toubu-bunka-h/
yanagihara-ph@city.nagano.lg.jp

Access
- 長野電鉄柳原駅より西へ徒歩約５分
- 須坂長野東ＩＣより車で約15分

文化芸術活動と交流のための身近な施設としてご利用いただいております。

日頃の練習や研修会・講演会等の集会、音楽や舞踊等の発表の場としてご活用ください。ホールは、可動席を収納することにより、平土間としてもご利用いただけます。



コンベンション対応
- 受付開始日／ホールは12ヶ月前、練習室は6ヶ月前が属する月の初日（平日）
- 利用時間／8時30分～21時30分
- 休館日／12月29日～1月3日
- 受付時間／平日8時30分～17時15分
- 駐車場／柳原総合市民センター・柳原体育館共用駐車場200台（大型車3台　普通車197台）（無料）

ホール

会場名	面積（㎡）	収容人数 シアター	1日使用料（円）	備考
ホール	394	326	8,800	可動席282席
練習室①	38	―	2,400	
練習室②	39	―	2,400	和室
練習室③	26	―	1,880	
練習室④	16	―	1,150	

※掲載使用料は、平日（午前8時30分から午後5時00分／1日計算）の入場料を徴収しない場合における式典・集会の基本使用料（備品使用料、冷暖房費別途）の目安としてご覧ください。※消費税込
※練習室は1名からご利用いただけます。　※下見・見学ご希望の方は事前にご連絡ください。

備品	照明設備一式、音響設備一式、プロジェクター、演台、花台、司会台、グランドピアノ、電子ピアノ、ドラムセット、ギターアンプ、ベースアンプ、机、イス

※会場によって使用できる備品が異なります。

長野駅東　マップ〈A〉b-5

自動検温システムあり 1台・無料　非接触型体温計あり 3台・無料　コンベンション施設　宿泊施設

長野 東急REIホテル

〒380-0823 長野市南千歳1-28-3
TEL 026-223-1090　FAX 026-229-7770
http://www.nagano.rei.tokyuhotels.co.jp
Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅善光寺口より徒歩1分
- 長野ICより車で約30分

長野駅前の好立地・好アクセス。信州エリアの拠点としてご利用ください。

長野駅より徒歩約1分。地下道でも直結するアクセスの良さが特徴です（防犯上、23:00～7:00はシャッターが閉まり通行できません）。館内は信州の森をイメージした木目調のデザインで統一。旅の疲れを癒し、心からくつろげる快適な客室で、ビジネスに観光に、お客様のニーズに合わせてお使いいただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間／8時～22時
- 休館日／無休
- 駐車場／無し

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	収容人数（人） シアター	収容人数（人） 正餐	1日使用料（円）	備考
Germe（ジェルム）	74	24	30	24	22,000	

※使用料は2時間まで。1時間追加ごと11,000円。
※使用料は消費税込みです。

付帯設備	レストラン「ブランシュ」
備品	ワイヤレスマイク、ピンマイク、スクリーン、ホワイトボード

レセプション対応

西洋料理（2時間飲み放題）
お一人様　6,000円、7,000円、9,000円（税込み）

会議室（Germe）

松　代　マップ〈B〉d-1

自動検温システムあり 1台・無料　コンベンション施設　宿泊施設

Royal Hotel 長野

〒381-1215 長野市松代町西寺尾1372-1
TEL 026-278-1811 FAX 026-278-1818
https://www.daiwaresort.jp/nagano/
yoyaku24@daiwaresort.co.jp

Wi-Fiあり 無料

Access
- JR長野駅より路線バスにて約40分
- 長野ICより車で約2分

都市の機能性とリゾートの快適性に優れた上質のホテルコンベンション施設。

上信越自動車道「長野インターチェンジ」からお車でわずか2分。地上13階建、客室数345室のビッグスケールを誇るホテルです。山紫水明の自然と真田十万石の城下町の歴史に育まれた「松代」をご堪能ください。

ロイヤルホール

コンベンション対応
- 受付開始日／1年前から
- 利 用 時 間／9時～21時　利用時間についてご要望があればご相談ください。駐車場に限りがありますのでご配慮ください。
- 休　館　日／あり、お問い合わせください
- 駐　車　場／大型車10台　普通車276台（無料）
- 駐 車 時 間／終日

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	シアター	正餐	立食	1日使用料（円）	備　考
ロイヤルH	1,015	500	1,000	500	900	2,200,000	3分割可
グランドH	320	120	300	100	120	750,000	
戸　隠	98	32	84	40	60	220,000	
飯　綱	82	30	70	30	40	200,000	
御　岳	89	30	64	30	30	200,000	2分割可
乗　鞍	89	30	64	30	30	200,000	2分割可
斑　尾	114	40	96	—	—	225,000	
妙　高	95	36	80	—	—	220,000	
黒　姫	113	40	96	—	—	225,000	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会の基本使用料（空調費、式典・集会開催時照明費含む）の目安としてご覧ください。※掲載料金は、消費税・サービス料込。

付帯設備	和食レストラン、大浴場、売店、喫茶
備　品	マイク、スクリーン、プロジェクター、ホワイトボード

レセプション対応
日本料理・フランス料理・中国料理でのご用意を承れますので、詳しくはお問い合わせください。

※料理写真はイメージ

松　代　マップ〈B〉d-2

自動検温システムあり 1台・無料　非接触型体温計あり 2台・無料　コンベンション施設

松代文化ホール

〒381-1231 長野市松代町松代515-2
TEL 026-278-4373 FAX 020-4664-3082（受信専用）
https://matsushiro-bunka.jp

Access
- JR長野駅善光寺口よりアルピコ交通「松代」行き「八十二銀行松代支店前」下車、徒歩2分

真田十万石の城下町、松代にあるホール。

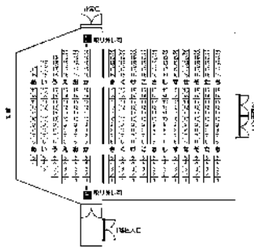
平成元年に完成。城下町松代の文化を支えるホールとして、多くのコンサート、講演会等に活用されています。

コンベンション対応
- 受付開始日／1年前の月の開館初日
- 利 用 時 間／9時～22時
- 休　館　日／12月29日～1月3日
- 駐　車　場／普通車40台
- 駐 車 時 間／9時～22時

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	シアター	1日使用料（円）	備　考
ホール	589	—	328	9,100	
楽　屋	50	—	—	—	
練習室	63	—	—	1,250	

※掲載使用料は、平日（午前9時から午後5時／1日計算）における式典・集会・発表会の基本使用料（空調費、式典・集会・発表会開催時照明費別途／除：営利利用）の目安としてご覧ください。
※消費税込

付帯設備	楽屋2室、練習室1室
備　品	ピアノ、舞台設備、照明設備、音響設備など ／ホール



ホール

長野駅西　マップ〈A〉b-1　〈ユニークベニュー〉（特別な会場）

非接触型体温計あり 2台・無料　ユニークベニュー　コンベンション施設

善光寺 本坊 大勧進

〒380-0851 長野県長野市元善町492
TEL 026-234-0001 FAX 026-234-3043
https://daikanjin.jp
info@daikanjin.jp

Wi-Fiあり 無料

Access
- 上信越自動車道「長野IC」または「須坂長野東IC」より、所要時間はお車で約30分
- JR長野駅 善光寺口より路線バスにて「善光寺大門」下車、徒歩10分

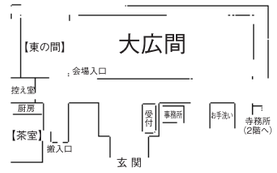
善光寺を守り「お血脈」を受け継ぐお寺 善光寺天台宗の本坊

大勧進の寺名は、人々に仏法を説き作善をなすように勧誘策進する「勧進」を意味します。大勧進は、開山、本田善光公以来、代々善光寺如来さまにお奉えし、民衆の教化と寺院の維持管理にあたってまいりました。弘仁8年（817年）伝教大師最澄さま（762～822）、が信濃路巡化のみぎり、善光寺に参籠され、爾来、天台の宗風により今日に至っております。大勧進は天台宗大本山で善光寺25ヶ院の本坊であり、大勧進住職（貫主）は善光寺の住職も兼ねております。各種の会議・イベント等、多目的にご使用いただけます。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利 用 時 間／8時～17時（その他時間も可 応相談）
- 休　館　日／無休
- 駐　車　場／有（善光寺駐車）バス駐車場 有
- 駐 車 時 間／終日

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） シアター	平日及び12月～2月の土・日・祝日 使用料（円）	3月～11月の土・日・祝日 使用料（円）
紫雲閣 大広間	245	和300 洋200	（1日）80,000	（1日）150,000
			（半日）50,000	（半日） 80,000
紫雲閣 東の間	65	和100 洋50	（1日）30,000	（1日） 50,000
			（半日）18,000	（半日） 30,000
紫雲閣 茶室	57	和100 洋50	（1日）50,000	（1日） 70,000
			（半日）30,000	（半日） 50,000

※1日利用時間…8時～17時、半日利用時間…8時～12時半または13時～17時半
※延長1時間10,000円
※有料の催事で2,000円以下の入場料を徴収する場合3割増しとなります。
※有料の催事で2,001円以上の入場料を徴収する場合5割増しとなります。
※恒例行事・慈善事業・学校行事・研修等で使用の場合は要相談
※使用料は消費税込みです。



長野駅西　マップ〈A〉b-3　〈ユニークベニュー〉（特別な会場）

自動検温システムあり 1台・有料　非接触型体温計あり 2台・有料　ユニークベニュー　コンベンション施設

北野文芸座

〒380-0845　長野市西後町1625
TEL 026-233-3111 FAX 026-233-3117
http://www.kitanobungeiza.jp
bungeiza@kitano.co.jp

Access
- JR長野駅より徒歩約15分
- 長野ICより車で約20分

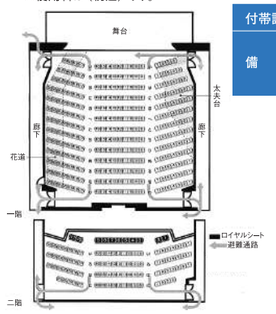
善光寺門前に佇む、東京歌舞伎座風の劇場

385の客席は最小限で、大劇場では得られない「演者の息吹を肌で感じられる空間」をご用意。能・狂言のみならず、落語・現代劇・コンサート等あらゆるジャンルの文芸をお届けしています。また、発表会・講演会等の場として貸館も行っています。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利 用 時 間／1日　8時間
- 休　館　日／無休（年末年始、設備点検日を除く）
- 駐　車　場／無し（近隣の有料駐車場をご利用下さい）

会場名	面積（㎡）	収容人数（人） スクール	シアター	1日使用料（円）	備　考
劇　場	850	—	385	275,000	
楽　屋	20	—	—	—	
稽古場	65	—	—	—	

※別途音響照明舞台オペレーター99,000円（税込）～リハーサル等含む　空調楽屋延長料金等無
※使用料は（税込）です。



付帯設備	甘味処 白梅
備　品	舞台設備、音響、照明の諸設備をご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

劇場

長野駅西 マップ〈A〉b-2 〈ユニークベニュー〉（特別な会場）

非接触型体温計あり 2台・無料

ユニークベニュー コンベンション施設

善光寺大本願

〒380-0851 長野県長野市元善町500番地
TEL 026-234-0188 FAX 026-234-0186
http://www.daihongan.or.jp

Access
- JR長野駅 善光寺口よりバスにて「善光寺大門」下車
- 須坂長野東ＩＣまたは長野ＩＣより約30分

善光寺山内浄土宗の本坊で、大勧進とともに善光寺の仏事を執り行ってきた尼僧寺院です。

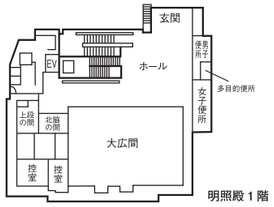
本殿の本誓殿を中心に、光明閣、奥書院、文殊堂などがあり、明照殿では絵解きやコンサートなどが催されています。

コンベンション対応
- 受付開始日／随時
- 利用時間　9時～原則16時
- 休　館　日／無休
- 駐　車　場／乗用車126台（うち大型バス8台可能）

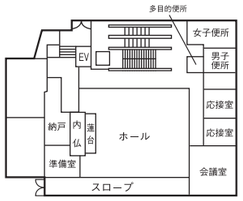
会場名	面積(㎡)	収容人数(人) シアター		1日使用料(円)	備　考
明照殿 1階広間	170	和式200	洋式150	120,000	和洋室
明照殿 地下ホール	134	120		120,000	洋室
寿光殿 広間	103	100		120,000	和室
寿光殿 梅の間	87	70		40,000	和室

※使用料は消費税込です。

付帯設備	多目的トイレ（明照殿1階、地下）
備　品	グランドピアノ、プロジェクター、スクリーン（有料）



明照殿１階



明照殿地階

長野駅東 マップ〈C〉E-5 〈ユニークベニュー〉（特別な会場）

ユニークベニュー コンベンション施設

公益財団法人 北野美術館

〒381-0101　長野県長野市若穂綿内7963-2
TEL 026-282-3450 FAX 026-282-4757
http://www.kitano-museum.or.jp/
museum@kitano-museum.or.jp

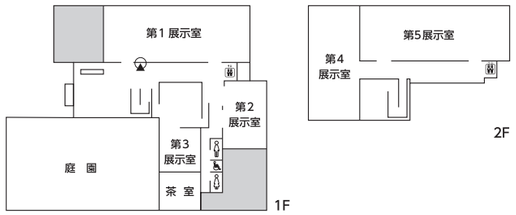
Wi-Fiあり無料 エントランスホールのみ

Access
- 上信越自動車道、須坂長野東ICより車で約8分
- JR長野駅善光寺口より、長電バス・保科温泉線 若穂支所下車、徒歩10分
- JR長野駅より車で約30分

貸切で会議等にご利用頂く際には、日本画・洋画・彫刻・書跡・工芸品等多岐にわたる国内外の美術作品の秀作をご覧いただけます。枯山水庭園も必見です。詳細につきましてはお問合せください。

コンベンション対応
- 現在、新型コロナ感染拡大対応のため受付休止中。
- 利用時間／9時30分～17時
  ただし12月～2月の間は9時30分～16時30分
- 休　館　日／毎週月曜日（祝日の場合はその翌日）年末年始
- 駐　車　場／25台 バス駐車スペースあり

会場名	面積(㎡)	施設概要	備　考
第二展示室	104㎡	展示室	開放的 1F
第五展示室	270㎡	展示室	2F 明るめ



アトラクションのご案内

コンベンションの演出に、レセプションの盛り上げに、長野市ならではのアトラクションをご利用ください。

■ 善光寺木遣り

ピンと響き渡る声。静寂の中の緊張。無形文化財である善光寺木遣りをお聞きください。

保存者 長野市無形文化財善光寺木遣り保存会
照会先 善光寺木遣り事務局（長野建築センター内）
TEL.026-267-5055
FAX.026-225-9088
公開日 随時
演奏料 5万円～（税込・要相談）
演奏人員 7～8名
演奏時間 10分
使用楽器 無
申込期限 1ヵ月前
その他 演奏者用の控室を用意願います。

■ 川中島古戦場太鼓

悠久の歴史の中、川中島合戦の時代の息吹を感じさせる太鼓の音色です。

保存者 川中島古戦場太鼓みたちの会
照会先 代表　中澤　学
TEL.026-284-1895 FAX.026-284-1895
公開日 随時（但し、日・祝日が望ましい）
演奏料 5～8万円（税込・要相談）
演奏人員 7～8名前後
演奏時間 15～30分
使用楽器 和太鼓12
（大太鼓1・中太鼓2・小太鼓5×締太鼓4）
申込期限 1ヵ月前
その他 演奏者用の控室を用意願います。

■ 真田勝鬨太鼓

信州松代藩 真田の里に伝わる伝統の響きです。

保存者 真田勝鬨太鼓
照会先 長野商工会議所松代支所内
「真田勝鬨太鼓」
TEL.026-278-2534 FAX.026-278-2554
公開日 随時
演奏料 8万円～（税込・要相談）
演奏人員 6～8名
演奏時間 10～30分
使用楽器 大太鼓1・宮太鼓4・中太鼓1・小太鼓4・ホラ2・笛1・ドラ1・カネ1・拍子木2・張太鼓1
申込期限 2週間前
その他 演奏者用の控室を用意願います。

■ 大豆島甚句（まめじま）

長野市指定無形文化財の大豆島甚句（まめじま）をぜひお楽しみください。

保存者 大豆島甚句（まめじま）保存会
照会先 大豆島公民館
TEL.026-222-2888
FAX.026-222-2888
公開日 随時
演奏料 2～5万円（税込・要相談）
演奏人員 15名より（希望に応じ人員調整可能）
演奏時間 10～15分
使用楽器 大・小 太鼓・笛・鉦・カセットテープ
申込期限 1ヵ月前
その他 演奏者用の控室を用意願います。

■ ナチュラルムーブメント3-2-1 ダンスチーム

子どもから大人までダンスの表現で、見る人を魅了します。（チアー・ショーダンス・よさこい・ヒップホップ etc.）

保存者 ナチュラルムーブメント3-2-1
照会先 代表　境　じゅん子
TEL.026-284-5497 FAX.026-284-5497
公開日 随時
演奏料 実費をいただきます。
ダンス人員 20名より（希望に応じ人数調整可能）
ダンス時間 15分より（希望に応じ時間調整可能）
使用楽器 CD・カセットテープ・MD
申込期限 1ヵ月前
その他 出演者用の控室を用意願います。
ダンスのジャンル・構成はご要望に応じます。

■ インディアンハープ

透き通ったアルパの音色が、聞く人の心に染み渡っていきます。

保存者 アルパの会
照会先 代表　倉沢　信子
TEL.026-226-0313 FAX.026-226-0313
公開日 随時
演奏料 1名 5万円・3名 15万円（要相談）
演奏人員 1～20名（希望に応じ人員調整可能）
演奏時間 60分以内（希望に応じ時間調整可能）
使用楽器 インディアンハープ・ギター・パーカッション
申込期限 1ヵ月前
その他 演奏者用の控室を用意願います。

■ 獅子舞 善光寺平神楽囃子

一個の作り物の獅子がお囃子と共に魂を得た生き物のような舞をご覧ください。

保存者 吉田神楽保存会
照会先 代表　野村　崇
TEL.090-3009-6362
公開日 随時
演奏料 獅子舞公演料5万円～（要相談）
演奏人員 6名前後
演奏時間 10～20分
使用楽器 神楽用大太鼓、小太鼓、篠笛、鐘
申込期限 1ヵ月前
その他 出演者用控室をご用意願います。

■ 長野ゴスペルプレイズ

パワフルな歌声と軽快なステップ。生バンドの演奏にのせて本格的なゴスペルをお届けします。

保存者 長野ゴスペルプレイズ
照会先 久保　鮎美　mail：aym0508@yahoo.co.jp
http://n-gospel-p.jimdo.com
公開日 随時
演奏料 3万円～（要相談）
演奏人員 5名～20名
演奏時間 15分～30分
使用楽器 キーボード、ドラム、ギター、ベースなど
申込期限 3ヵ月前
その他 出演者用の控室をご用意願います。生バンドでの演奏が基本ですが、演奏形態はご要望に応じます。

■ 善光寺平神楽

善光寺平神楽囃子で複数の獅子頭の同時舞い込み可能！（最高15頭）

保存者 善光寺平神楽囃子保存会
照会先 事務局/090-8048-3739
公開日 随時
演奏料 1獅子舞・お囃子演奏で5万円～　1頭増で2万円～
青獅子舞（狂い舞）可能！　税込・要相談
演奏人員 5～10名
演奏時間 ご希望により対応可能（10分～60分）
使用楽器 大太鼓、小太鼓、チャンチキ、神楽舞スズ、笛
申込期限 出演予定日から1ヵ月以上前より受付
その他 ・長野市内の多くの神楽保存会により構成。
・市内の様々な街づくりイベントに随時参加中。
・出演者の控え室をご用意ください。

支援プログラム Support Program

支援対象となる条件
- 長野市で開催され、長野市で宿泊する
- 会期（公式行事）が連続した2日以上

長野市内でのコンベンション開催をご検討される皆さまに、当ビューローでは豊富なサポートメニューと支援制度をご用意しています。
準備段階から、開催後のフォローまで、専門スタッフがサポートさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

1 検討段階

- 会場の情報提供・相談
- 施設資料等の提供
- 事前視察の受け入れ※
- プロモーションDVDの貸し出し

※長野市で学会・大会開催をご検討中の主催者さまの事前視察の交通費を当ビューローにて負担いたします。
詳細については当ビューローまでお問い合わせください。

2 準備段階

- コンベンション開催助成金・開催準備金貸付申請
- 歓迎看板、トートバッグ、市内ガイドブック、グルメガイド、コンベンションバス申請
- 準備視察の受け入れ
- 行政機関との調整・橋渡し
- 各施設との調整
- 会議・宿泊施設・ユニークベニューの紹介
- コンベンション関連企業の紹介
- ボランティア・外国語通訳・補助通訳の紹介
- アトラクションの紹介
- コンベンションバスの提供
- アクセス・誘導等のアドバイス
- プレ・アフターコンベンションなどの企画相談
- 開催周知の協力 商店街歓迎ポスター・タクシードア歓迎ステッカーの掲出

会議・宿泊施設の紹介

あらゆるコンベンションに対応する、長野市内の豊富な施設をご紹介いたします。

コンベンション関連企業の紹介

PCOから旅行会社、印刷、レンタルまで、コンベンションの開催に不可欠な関連事業者をご紹介いたします。

ボランティアの紹介

長野市内で活躍しているボランティアグループを中心にご紹介いたします。（詳細は48P）

アトラクションの紹介

長野市内の郷土芸能、太鼓、ショーダンス等をご紹介いたします。（詳細は32P）

コンベンションバスの提供

会場規模により各種輸送バスをご提供いたします。（詳細は35P）

商店街歓迎ポスターの掲出

1,000人を超えるコンベンションについては、長野市内の各商店街に歓迎ポスターを掲出いたします。

（印字スペースW3630mm×H1160mm）

タクシードア歓迎ステッカーの掲出

1,000人を超えるコンベンションについては、タクシードアに歓迎ステッカーを掲出いたします。

（印字スペースW370mm×H48mm）

3 開催当日

- 歓迎看板等の設置
- 観光DVD等の貸し出し
- オリジナルトートバッグの提供
- 観光パンフレットなどの提供

歓迎看板等の設置

JR長野駅新幹線改札口前のデジタルサイネージおよび会場入口（※参加者数が50人以上500人未満の場合は1箇所、500人以上の場合は2箇所）に歓迎看板を設置いたします。

▼JR長野駅デジタルサイネージ

▲会場入口▲

DVDの貸し出し

長野市の観光をご紹介するDVDを無償で貸し出しいたします。

参加者へのおもてなし

参加者数が50人以上のコンベンションに参加される皆さまに、長野市内のガイドブック「おいでなしてながの」や「グルメガイド」、また無料でトートバッグをご提供いたします。（トートバッグは2,000枚超過分有料1枚 30円・税込）

※ガイドブック、トートバッグのデザインは変更になる場合があります。

4 終了後

- 開催助成金報告・請求手続き

※詳細は当ビューローのホームページ http://convention.nagano-cvb.or.jp/ でご確認ください。
※申請書等もダウンロードできます。

ながのコンベンション 検索

助成金

対象となるコンベンション・企業コンベンション
- ▶長野市で開催され、長野市で宿泊する
- ▶参加者数が50人以上
- ▶会期（公式行事）が連続した2日以上

※コンベンション及び企業コンベンションの開催にあたり、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や政治的または宗教的活動を目的とするもの、公序良俗に反しているものは対象となりません。

コンベンション開催助成金

●長野市内で開催される「コンベンション」で、一定の要件を満たすものについて、当ビューローが予算の範囲内で助成金を交付いたします。

●「コンベンション」とは、各種会議・大会・学会等を指します。

企業コンベンション開催助成金

●長野市内で開催される「企業コンベンション」で、一定の要件を満たすものについて、当ビューローから助成金を予算の範囲内で交付いたします。

●「企業コンベンション」とは、企業が主催するもので、インセンティブ、各種セミナー、スポーツ大会、体験学習などの関連会議などで営利を目的としない諸行事またはこれに準ずるものです。

企業コンベンション開催支援内容

1. パンフレット類、トートバッグの提供
2. アトラクションの提供（参加者数が100人以上の団体には長野市内のアトラクションを10万円を上限としてご提供いたします。）
3. エクスカーションバスの提供（参加者数が100人以上の団体に概ね長野市内半日コース、観光バス2台までご提供いたします。）

コンベンション・企業コンベンション開催助成金	大会参加者数	交付額	大会参加者数	交付額
	50人以上～100人未満	50,000円	300人以上～ 600人未満	200,000円
	100人以上～200人未満	100,000円	600人以上～1,000人未満	250,000円
	200人以上～300人未満	150,000円	1,000人以上	300,000円

★開催助成金は、長野市内で開催される会議施設の会場費（会場使用料（託児所を含む）・冷暖房費）の半額を助成いたします。ただし、上表の参加者数の区分に応じた交付額を上限とし、いずれか低い額（千円未満の端数は切り捨て）になります。

対象となる国際会議
- ▶長野市で開催され、長野市で宿泊する
- ▶参加者数が50人以上（会議のために訪日する日本人を含め3カ国以上）
- ▶会期（公式行事）が連続した2日以上

※国際会議の開催にあたり、長野市から補助金等の金銭的援助を受けているものや政治的または宗教的活動を目的とするもの、公序良俗に反しているものは対象となりません。

国際コンベンション開催助成金

国際コンベンション開催助成金の交付額は、以下を合算したものとなります。

1. 海外参加者※の総数に2万円を乗じた額で、50万円を交付額の上限とします。
2. 当該コンベンションの開催期間中に使用した主会場の会場費の半額（千円未満の端数を切り捨てた額）で、100万円を交付額の上限とします。

※海外参加者は当該コンベンションに参加するために来日する国外からの参加者とします。

支援金

対象となるスポーツ大会・合宿
- ▶長野市で開催され、長野市で宿泊する
- ▶参加者数が50人以上〈スポーツ大会の場合は競技会参加人数と役員人数の合計、合宿の場合は延べ宿泊者数の合計〉
- ▶大会期間（公式行事）が連続した2日以上〈スポーツ大会の場合〉

※スポーツ大会及び合宿の開催にあたり、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や政治的または宗教的活動を目的とするもの、公序良俗に反しているものは対象となりません。

スポーツ大会開催支援金

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、支援金額の上限は30万円とします。

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に支援金を交付いたします。

大会参加者数	交付額	大会参加者数	交付額
50人以上 ～ 100人未満	50,000円	500人以上～ 700人未満	180,000円
100人以上～ 200人未満	90,000円	700人以上～1,000人未満	210,000円
200人以上～ 300人未満	120,000円	1,000人以上～1,500人未満	260,000円
300人以上～ 500人未満	160,000円	1,500人以上	300,000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、夜間駐車料に対して支援する制度もございます。

合宿開催支援金

下記の条件を満たすものについて、長野市内で延べ宿泊人員が50人以上の宿泊を伴う合宿を開催する場合に申請することができます。

①小学校、中学校、高等学校、大学、その他各種学校※1の校外活動（修学旅行を除く）並び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企業及び企業に所属する各種団体・サークル
③社会人等で組織する団体・サークル
※1）幼稚園、保育園は除きます。

【支援金額】
1泊につき500円
※開催合宿1件あたり上限10万円

＊宿泊施設からの証明が必要です。
＊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。
＊合宿開催に伴う移動手段としてバスを利用される場合、夜間駐車料に対して支援する制度もございます。

助成金・支援金 手続きの流れ（概要）

主催者 / コンベンションビューロー

コンベンション・企業コンベンション開催助成金
- 長野市での開催決定
- 交付申請書提出 → 開催30日前までに → 申請書受理
- 提出するもの：趣意書、要項等／収支予算書／参加予定者数調書／会場費明細書
- ← 交付決定通知書
- コンベンション・企業コンベンション開催
- 実績報告書兼請求書 → 終了後30日以内までに → 報告書受理
- 提出するもの：実施明細書／写真（3点程）／会場費使用証明書／会場費領収証写／決算書／参加者数が確認できる書類
- ← 交付確定通知書 ← 口座へ振込

スポーツ大会開催支援金
- 長野市での開催決定
- ※大会参加者数の変動により支援金の額が変わる場合は別途お問い合わせください。
- 交付申請書提出 → 開催30日前までに → 申請書受理
- 提出するもの：趣意書、要項等／参加予定者数調書／収支予算書
- ← 交付決定通知書
- スポーツ大会開催
- 実績報告書兼請求書 → 終了後30日以内までに → 報告書受理
- 提出するもの：実施明細書（プログラム等）／写真（3点程）／大会参加者一覧（役員名簿及びリザルト等参加人数が確認できる書類）／決算書
- ← 交付確定通知書 ← 口座へ振込

開催準備金貸付について
■定義（1）市内の会議施設等で開催されるもの。（2）参加者のうち、市内の宿泊施設に宿泊する参加者の延べ人数が80人以上。（3）主催者が国・地方公共団体または営利法人その他営利を目的とする事業活動を行っている者でないこと。
■準備資金貸付額／貸付金の額は、上限300万円。総予算額の20%以内とする。詳細は当ビューローへお問い合わせください。

※当ビューローホームページ内にて助成金・支援金の申請手順を掲載しています。※助成金申請、支援依頼等各種申請書類もダウンロードできます。

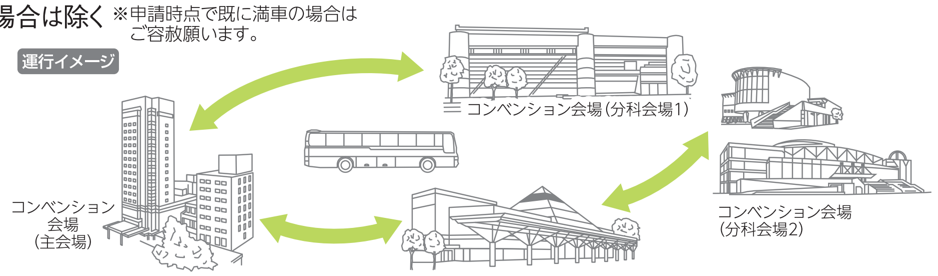
旅行事業者の皆様へ 企業コンベンション送客促進支援金・合宿斡旋送客促進支援金の制度もございます。 詳しくは当ビューローまでお問い合わせください。

コンベンションバスのご案内

長野市内でのコンベンション開催を検討される皆さまに当ビューローではサポートメニューとして、一定の要件を満たす大会で希望があればコンベンションバスをご提供いたします。お気軽にお問い合わせください。
※参加者から運行経費を徴収する場合は除く ※申請時点で既に満車の場合はご容赦願います。

シャトルバス

参加者数が1,000人以上の大会には、50万円を上限、200人以上の大会には30万円を上限にシャトルバスをご提供いたします。（原則として、路線バスタイプの対応となります。）



エクスカーションバス

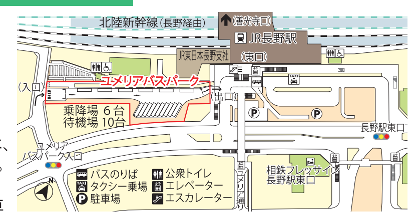
参加者数が100人以上の大会のエクスカーションにはバスを2台までご提供いたします。
（乗車定員一台45人程度）
※長野市内の下車観光が含まれているものが対象となります。

長野市周辺の観光地

モデルコース例【所要時間:約4時間】
長野駅 →バス→ 戸隠中社 →バス→ 戸隠森林植物園 →バス→ 昼食（戸隠そば） →バス→ 長野駅
※4～5時間程度《詳細はご要望に応じます。》

ユメリアバスパークのご案内

（長野駅東口バス待機場等）



1.使用可能時間／午前0時～午後12時（24時間）
ただし、特別な理由があるときは、これを変更する場合があります。
2.使用可能な車両／乗車定員が11人以上の自動車
3.1回当たりの使用時間／バス乗降場 おおむね15分以内、バス待機場 おおむね30分以内
※上記の1回当たりの使用時間を超過して使用しているときは、ユメリアバスパークからの退去を命じる場合があります。
4.料金／原則として無料 ※ただし、有料の場合があります。（詳細は担当者におたずねください。）

催事の会場等への輸送手段として専用バス（いわゆるシャトルバス）を臨時的に運行する場合、申し込みによりユメリアバスパークの一部を有料で貸し付けます。（詳細は担当者におたずねください。）

お問い合わせ／長野市交通政策課 TEL:026-224-5011

助成金・支援金

長野市観光 INFORMATION

山々に囲まれた長野市には、
自然を身近に感じられる観光スポットがたくさん。
名所・旧跡も数多く残り、
四季折々の表情を楽しんでいただけます。

©善光寺

善光寺

約1400年の歴史を持つ善光寺。宗派を問わず、すべての人が極楽往生を願ってお参りできる寺として、広く信仰を集めてきました。

本堂は、江戸時代中期を代表する仏教建築として国宝に指定されています。間口約24m、奥行約54mの堂々たる姿で、日本の木造文化財の中でも最大級の規模を誇ります。

御本尊である「一光三尊阿弥陀如来」は552年、仏教伝来時に日本へ渡った日本最古の仏像と言われています。秘仏のため目にすることはできませんが、数え年で7年に1度の御開帳の際には、御本尊とまったく同じ姿をした「前立本尊」を拝むことができます。

趣ある参道の街並みも善光寺の魅力です。仁王門より先には、美しい石畳の仲見世通りが続きます。飲食店や土産店、仏具店などが軒を連ね、多くの参拝者で賑わっています。

古くから門前町として栄えてきた長野の街では今、土蔵など古い建物を改修し店舗として再利用するなど、門前らしい街並みの整備が進められています。善光寺に近い中央通り沿いには、歴史情緒漂う建物や明治・大正時代の洋風建築が建ち並び、味わい深い景観をつくり出しています。善光寺参りとともに、風情あふれる長野の街をお楽しみください。

◆お朝事（あさじ）

善光寺は無宗派のお寺ですが、天台宗と浄土宗の山内寺院によって護持されており、それぞれの法要が毎朝勤められます。法要前後の参道では、「お数珠頂戴」が受けられます。

本堂は、お朝事開始の1時間前に開きます。お朝事の始まる時間は季節によって変わります。

善光寺表参道

善光寺七福神めぐり

長野駅から善光寺までの表参道とその周辺に祀られている七福神をめぐる「善光寺七福神巡り」。寺社をめぐりながら、約2.5kmの門前町歩きを楽しめます。専用の色紙（800円）を購入して、七福神のご朱印（100円※善光寺のみ200円）を集めるのも楽しみ。七つの福を手に入れれば、善光寺の旅がさらにご利益に満ちたものになるでしょう。

一番　寿老人／西光寺

長野駅から一番近い霊場。寿老人は長寿を象徴した神で、長寿、財運、子孫長久のご利益があります。

二番　大黒天／大国主神社

三宝を守り、戦闘をつかさどったインドの神。日本では農産と福徳の神として民間の信仰の対象となってきました。

三番　福禄寿／秋葉神社

南極星の象徴・泰山真君を人格化した、福と高禄（財運）と長寿の三徳をつかさどる神。

四番　弁財天／往生院

音楽をつかさどり、学問と伎芸、雄弁と知恵を授けます。

五番　布袋／THE FUJIYA GOHONJIN（藤屋御本陣）

弥勒菩薩の化身ともいわれる古代中国の禅僧契此で、世俗を捨て去ったお姿で人々を助けます。

六番　恵比寿／西宮神社

商売繁盛・家内安全・五穀豊穣・除災開運など広大な御神徳を称えられる神様。毎年11月には神社の例祭が行われます。

七番　毘沙門天／善光寺世尊院釈迦堂

仏の世界の北方を守る守護神の一人。左手に捧げる宝塔は仏様への帰依を、右手にかざす戟杖は法の守り手としての清らかな行いを表しています。

※記載の金額は総額料金です。

松代

◀松代城跡（海津城）

戦国時代に武田信玄によって築城されたといわれる松代城。江戸時代は真田氏が城主となり、10代にわたって10万石の城下町を形成しました。現在は石垣をはじめ、太鼓門や木橋、堀などが江戸時代に限りなく近い形で復元されています。春には桜の名所として賑わいます。

◀真田宝物館

真田家十二代当主から1966（昭和41）年に譲られた武具、調度品、書画、文書などを収蔵・展示。真田家の歴史と、大名道具を紹介する常設展示室、テーマを定めた企画展、特別企画展が行われる企画展示室からなっています。

真田邸▶

松代藩9代藩主幸教が母の隠居所として建設。武家屋敷の面影を当時のまま残す建物は、日本庭園との調和も見事です。

戸隠

戸隠神社 奥社 杉並木▶

戸隠山への山岳信仰に行者が集まるようになったのははるか昔のこと。平安時代には霊場として都にまで知られていたそうです。奥社、中社、宝光社、九頭龍社、火之御子社の五社からなり、参道の両側には樹齢400年を超える杉の巨木が立ち並びます。神秘的な空間は、パワースポットとしても人気を集めています。

◀戸隠森林植物園

約71ヘクタールにも及ぶ緑豊かな自然植物園。ミズバショウやカタクリなどさまざまな植物が自生し、小鳥のコーラスをききながら、整備された遊歩道を歩いて自然観察が楽しめます。

鏡池▶

その名の通り、戸隠連峰の四季それぞれの表情を鏡のように水面に映し出します。特に紅葉の時期は見事な美しさ。時間帯は風のない早朝がおすすめです。

飯綱

飯綱高原

だいだらぼっち伝説の残る池を中心に、登山やキャンプ、アスレチックなど四季を通じてさまざまなレジャーが楽しめます。

鬼無里

奥裾花自然園

裾花川の源流部に広がる自然探勝公園。日本一といわれる81万株もの水芭蕉が可憐な花を咲かせます。秋には一帯が見事な紅葉に彩られます。

篠ノ井

茶臼山自然植物園

県内屈指の広さを誇る自然公園。隣接する茶臼山動物園や恐竜公園も人気です。山腹から善光寺平が一望できる絶景スポットです。

信州新町

久米路峡

長野県歌「信濃の国」にも唄われている名勝地。そそり立つ岩山の樹々がろうかく湖の水面に映り、季節ごとに美しさを変化させます。信州新町から屋形船も出ています。

大岡

芦ノ尻道祖神

長野オリンピック開会式で世界中に披露された、ユニークで迫力のある道祖神。正月のしめ縄で作られ、地域の豊作や無病息災を祈っています。

中条

虫倉山

信州百名山の一つ。初心者から上級者まで人気のある里山です。頂上からは北アルプスの雄大な山々が見渡せます。

川中島

川中島古戦場史跡公園

川中島の戦いの舞台となった地が、現在は緑豊かな史跡公園として整備されています。信玄・謙信一騎討ちの像をはじめ、合戦を物語る史跡が残ります。

長野市の名産品

四季折々の姿を見せる、周辺の豊かな自然が
時をかけて独特の食文化を育みました。
長野ならではの味覚をご当地で、
またおみやげとしても
お楽しみください。

おやき

小麦粉やそば粉を練って薄く伸ばした皮でいろいろな具を包んだ、長野を代表する郷土食。焼いたり蒸したり、地域やお店によって作り方も具の内容も違うので、ぜひ食べ比べてみてください。

おぶっこ

「おぶっこ」「ぶっこみ」は、長野市周辺で昔から食べられてきた煮込みうどん。幅広の太麺と、大根、じゃがいも、ねぎなど季節の野菜をたっぷり入れて（ぶっこんで）煮込みます。寒い夜は体の芯から温まります。

精進料理

善光寺門前の宿坊では、それぞれに工夫を凝らした精進料理を味わうことができます。肉や魚を一切使わず、創意工夫された季節の料理は、見た目にも美しく健康的。

そば

もとは五穀を絶った山岳修験者の携帯食だったそば。夏でも霧が発生する冷涼な気候下で育つ「霧下そば」の味は、江戸時代に全国的に評判となりました。戸隠はもちろん、善光寺界隈、長野市内各地で名店がそれぞれの味を競い合っています。

きのこ

エノキタケ、なめこ、ブナシメジ…生産量日本一を誇る信州は、まさにきのこ王国。低カロリーな健康食品きのこは、信州人の健康・長寿の秘密といえるかもしれません。

山菜

芽吹きの春、周囲を山に囲まれた長野市は山菜天国となります。ふきのとう、タラの芽、こしあぶらなど人気の山菜に、根曲がり竹の筍など、各所で長野の春の香りがあふれます。

ジンギスカン

信州新町はジンギスカンの町。フルーツやスパイスなどを使った自家製だれに漬け込んだ味わい深い羊肉を、それぞれの店の味で楽しめます。

長いも

古くから滋養強壮の食材として利用されてきた長いも。千曲川流域の肥沃な砂地で育つ特産の長いもは、きめが細かくみずみずしいので、そのままでも「とろろ」でもおいしくいただけます。

川中島白桃

甘くて大きくて人気が高く、全国各地で栽培されている「川中島白桃」は、長野市川中島町生まれ。8月下旬から出回る、晩生桃です。

ぶどう

人気の巨峰に加え、近年は種なしのナガノパープルなど特産の新品種が登場し、新たな注目を集めています。

りんご

朝晩の気温差が大きい長野市では、果物がおいしく育ちます。太陽の恵みをたっぷり受けた赤い実は、季節によって種類が異なり、味わいも違います。

エクスカーションのご案内 | 長野でのコンベンションを より意義深く、思い出深くするエクスカーションをご提案します。

信州の歴史と文化を訪ねる

善光寺―門前の町並みを楽しみながら

■モデルコース（所要時間2～4時間） 長野駅 ― 七福神めぐり・善光寺参拝 ― 長野駅

本堂（国宝）

「牛に引かれて善光寺参り」でその名を知られる善光寺。国宝である本堂では、床下の真っ暗な回廊を巡り、極楽浄土への錠前に触れる「お戒壇巡り」が体験できます。重要文化財の山門は2007（平成19）年に解体修理を終え、今から260年ほど前にあたる創建当初の栩葺（とちぶき）屋根に復原されました。

表参道 善光寺に向かって徐々に歴史情緒漂う町並みが現れます。長野の市街地に点在する寺社を訪ね、御朱印を集める「七福神めぐり」で長野駅から善光寺までを散策できます。

仲見世

山門（重要文化財）

◆七福神めぐり
長野駅→寿老人（かるかや山西光寺）→大黒天（大国主神社）→福禄寿（西後町秋葉神社）→弁財天（往生院）→布袋尊（THE FUJIYA GOHONJIN）→恵比寿（西宮神社）→毘沙門天（世尊院釈迦堂）→善光寺本堂

周辺の施設・見どころ
・長野県立美術館
・城山公園　・東山魁夷館

城下町松代の歴史に触れる

■モデルコース（所要時間3～5時間） 長野駅 —バス（30分）— 松代城跡・松代町内散策 —バス（30分）— 長野駅

松代城跡

長野市の南に位置し、川中島平を一望する景勝の地として知られる松代。多くの指定文化財を有する歴史の町です。史跡や資料館、古寺などが点在しており、真田十万石の居城であった松代城跡や旧大名屋敷の様式を残す真田邸など、のんびりと散策しながら松代の歴史を感じることができます。

エコール・ド・まつしろ 松代の文化財を趣味や生涯学習の舞台として使い、手入れをしながら守っていこうという取り組み。県内外から注目が集まっています。

真田邸

真田宝物館

見どころ
・松代城跡　・長國寺
・真田邸　・真田宝物館
・象山神社　・象山記念館
・象山地下壕
・文武学校
・旧前島家住宅

パワースポット・戸隠で癒やされる

■モデルコース（所要時間4～6時間） 長野駅 —バス（1時間）— 戸隠宝光社・宝光社・火之御子社・中社参拝 — 戸隠中社 —バス（5分）— 戸隠奥社入口 — 奥社・九頭龍社参拝 — 戸隠奥社入口 —バス（1時間10分）— 長野駅

戸隠には数多くのそば屋が軒を連ねる

戸隠山には天照大神の岩戸伝説、鬼女紅葉の紅葉伝説など数多くの伝説があり、それにまつわる史跡も数多く残されています。有名な戸隠そばは、修験者の携行食糧として、また戸隠神社へ詣でる信者への振るまい料理として、古くから伝わってきました。

戸隠神社 修験道の道場として比叡山、高野山と共に「三千坊三山」といわれる戸隠は、奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社からなり、創建以来二千年余りの歴史を刻んでいます。奥社へとつづく杉並木は今なお神秘的な雰囲気を漂わせています。

奥社へ続く杉並木

奥社

周辺の施設・見どころ
・戸隠神告げ温泉（日帰り入浴）
・戸隠民俗館
・戸隠流忍法資料館
・川端康成文学碑
・竹細工センター

小布施、須坂へぶらり旅

■モデルコース（所要時間6時間） 長野駅 —バス（10分）— 善光寺 —バス（40分）— 小布施町散策 —バス（10分）— 須坂市散策 —バス（30分）— 長野駅

栗のこみち（小布施町）

千曲川の豊かな水運に恵まれ、江戸時代後期に北信濃の経済・文化の中心として栄えた小布施町。歴史的な遺産が現代のまちづくりとともに生きています。

須坂市は明治時代に製糸業で栄えた蔵の町。蔵を生かした商店、博物館、美術館に当時を偲ぶことができます。

北斎館（小布施町） 晩年に長く小布施に滞在し、画業の集大成をはかった北斎。館内には貴重な肉筆画、画稿、書簡などが展示されています。

田中本家博物館（須坂市） 池泉廻遊式庭園のほか客殿や主屋などが軒を連ねます。土蔵を改装した展示館では常設展のほか、企画展が行われています。

周辺の施設・見どころ
小布施
・おぶせミュージアム
・日本のあかり博物館
・高井鴻山記念館　・岩松院
須　坂
・臥竜公園（須坂市動物園）
・味噌蔵見学　・米子大瀑布
・須坂版画美術館

写真提供:長野県観光機構

「文化薫るアルプスの城下町」を楽しむ―松本

■モデルコース（所要時間4～5時間） 長野駅 —バス（20分）— 川中島古戦場 —バス（5分）— 長野IC —バス（60分）— 松本城・旧開智学校 —バス（10分）— 松本駅

松本城

松本は、長野市街から約90分。北アルプスのふもと、国宝・松本城がシンボルの、400年もの歴史を持つ城下町。色濃く残る歴史の面影に、薫る文化を味わえます。

国宝　松本城 戦国時代の永世年間に造られた深志城が始まりで、現存する五重六階の天守の中では日本最古であり、日本唯一の「複合連結式天守」を持つ国宝の城です。

国宝　旧開智学校 明治6年(1873)に開校、明治9年に新築されたわが国最古級の擬洋風超学校建築で、構造は木造で桟瓦葺、寄木2階建土蔵造りで中央に八角塔が高くそびえたち、各窓に舶来のギヤマン(ガラス)が取り付けられています。

旧開智学校

松本の町並み

周辺の施設・見どころ
・松本市美術館
・あがたの森図書館
・松本城下町湧水群　・美ヶ原高原
・上高地

信州の自然を満喫する

清き水と緑のパワースポット・戸隠を歩く

■モデルコース（所要時間4～6時間） 長野駅 —バス（1時間）— 戸隠中社 - 鏡池 – 戸隠森林植物園 - 森林植物園 —バス（1時間10分）— 長野駅

鏡池

戸隠の自然を楽しむウォーキングコースです。戸隠神社中社をお参りし、鏡池を眺めつつ、大自然の中を散策できます。広大な森林植物園では多種多様の植物と四季折々の花、約120種類生息するという野鳥の観察ができ、森林学習館「もりのまなびや」では、ジオラマや映像で森の自然や生き物について学ぶことができます。

鏡池 四季折々に戸隠連峰のシルエットを絶妙の美しさで映し出す鏡池。中でも紅葉の季節は鮮やかな彩りが目を見張るほどで、山と池のコントラストが見事です。

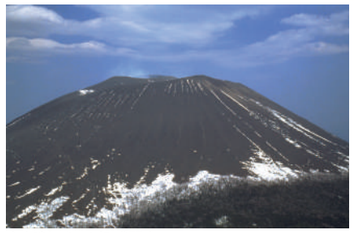
森林植物園

さまざまな野鳥に会える

周辺の施設・見どころ
・戸隠神社
・戸隠神告げ温泉（日帰り入浴）
・戸隠民俗館　・戸隠流忍法資料館
・川端康成文学碑　・竹細工センター

鬼押出しと軽井沢の自然に触れる

■モデルコース（所要時間4～5時間） 長野駅 —バス（20分）— 川中島古戦場 —バス（60分）— 小諸IC —バス（50分）— 鬼押出し園 – 旧軽井沢散策 - 軽井沢駅


今も噴煙を上げる浅間山

天明3年（1783年）の浅間山大噴火によって生まれた鬼押出し園。溶岩の芸術として知られており、噴火の激しさを今に伝える岩石と大自然が織りなす浅間高原随一の景観が広がります。園内には浅間山観音堂や浅間火山博物館、高山植物など見どころも多くあります。

旧軽井沢 カナダ人宣教師によって切り開かれた避暑地軽井沢。異国情緒の漂う独特の文化と豊かな自然は多くの人々の心を惹きつけてやみません。森林浴やショッピング、名所を訪れたりと様々に楽しめます。

旧軽井沢

白糸の滝

周辺の施設・見どころ
・白糸の滝　・旧三笠ホテル
・脇田美術館　・旧軽井沢森ノ美術館
・ショーハウス記念館　・旧軽井沢銀座
・軽井沢プリンスショッピングプラザ

写真提供:長野県観光機構

信州の鎌倉・別所温泉を訪ねる

■モデルコース（所要時間5～6時間） 長野駅 —バス（20分）— 川中島古戦場 —バス（70分）— 別所温泉駅 - 前山寺 - 安楽寺 - 北向観音 —バス（30分）— 上田駅

前山寺の三重塔

平安時代の書物に記されているほど、古くから安息療養の場として人々に親しまれている別所温泉。前山寺の三重塔（重文）や日本でたった一つしかない八角三重塔（安楽寺・国宝）など、歴史的に貴重な文化財が多く残されており、訪れる人の心と身体を癒しています。

北向観音 御本堂が北に向いている全国でも珍しい霊場で、厄除観音としてその名を知られています。本坊である常楽寺境内の常楽寺美術館では、貴重な寺宝や美術品の数々を見ることができます。

常楽寺（北向観音）の多宝塔

八角三重塔（安楽寺）

周辺の施設・見どころ
・生島足島神社　・信濃国分寺（三重塔）
・野倉夫婦道祖神　・上田城
・無言館　・池波正太郎真田太平記館
・別所温泉（共同浴場）

写真提供:長野県観光機構

信州新町・中条の見どころ

信州新町

屋形船（犀川ろうかく湖）
名勝「久米路峡」を中心に、屋形船が運航しており、船上で料理を食べることもできます。
運航期間：4月1日から12月31日まで

中　条

道の駅・中条
長野市と白馬村を結ぶオリンピック道路沿いにある道の駅・中条。郷土料理の「おぶっこ」や「やきもち」が名物です。地元で採れた新鮮野菜や果物をはじめ、郷土色豊かな特産品が人気です。

エクスカーション

長野市の季節のイベント

長野市では、四季を通してさまざまなイベントを開催しています。
旅の思い出に、ぜひともお立ち寄りください。

開催月	地域	イベント	開催場所
4月	信州新町	ろうかく梅園花祭り ●上旬	信州新町ろうかく梅園
	松代	東条あんず花まつり ●上旬	松代東条
	松代	松代春まつり ●中旬	松代城跡等
	長野市街	長野マラソン・長野車いすマラソン ●中旬	長野運動公園～長野オリンピックスタジアム
	鬼無里	奥裾花自然園開山祭・安全祈願祭 ●下旬	鬼無里 奥裾花自然園
5月	善光寺、長野市街	善光寺花回廊 ●上旬	中央通りほか
	中条	虫倉山開山祭 ●3日	中条 星のきらめく公園
	豊野	つつじ山まつり ●上旬	豊野町 つつじ山公園
	戸隠	戸隠山安全祈願祭 ●下旬	戸隠神社奥社
6月	飯綱	飯縄山開山祭 ●5日	飯綱高原
7月	信州新町	ジンギスカンまつり ●上旬	信州新町
	中条	中条でカブトムシをとろう ●中旬	道の駅中条
	善光寺、長野市街	ながの祇園祭御祭礼屋台巡行 ●中旬	中央通り周辺、善光寺
	権堂	長野七夕まつり ●下旬～8月7日	権堂
	篠ノ井	篠ノ井合戦まつり ●最終土曜	JR篠ノ井駅前通り周辺
	若穂	若穂ふれあい踊り ●最終土曜	長野市若穂支所周辺
8月	長野市街	長野びんずる ●第1土曜	中央通り／昭和通り
	戸隠	ミセスウエストン祭 ●第1土曜	戸隠キャンプ場
	豊野	豊野ヨイショコまつり ●上旬	豊野駅周辺
	飯綱	飯縄火まつり ●10日	飯綱高原／大座法師池
	大岡	ひじり三千石まつり ●14日	大岡地区内
	善光寺	善光寺お盆縁日 ●14日・15日	善光寺境内
	鬼無里	鬼無里ふるさと夏まつり ●中旬	鬼無里運動場
	信州新町	ろうかく湖とうろう流しと花火大会 ●15日	信州新町ろうかく湖畔

開催月	地域	イベント	開催場所
9月	長野市街	NAGANO大道芸フェスティバル ●上旬	善光寺表参道&権堂
	戸隠・飯綱	信州戸隠トレイルランレース ●下旬	戸隠・飯綱高原
	鬼無里	一夜山登山 ●下旬	鬼無里
10月	川中島	川中島古戦場まつり ●上旬	川中島 八幡原史跡公園
	松代	松代藩真田十万石まつり ●上旬	松代町内
	鬼無里	鬼無里フットパスウォーキング ●中旬	鬼無里
	大岡	ひじり三千石収穫祭 ●第4日曜	大岡地区内
	戸隠	戸隠鬼女紅葉祭り ●下旬	戸隠荒倉キャンプ場
	鬼無里	鬼無里鬼女もみじ祭り ●下旬	鬼無里 松巌寺／内裏屋敷跡
	戸隠	新そば献納祭 ●下旬	戸隠神社
11月	中条	信州むしくらまつり ●3日	道の駅中条
	信州新町	信州新町フェア ●上旬	長野市信州新町支所駐車場等
	戸隠	戸隠閉山祭 ●上旬	戸隠神社奥社
	豊野	りんご狩りウォーキング ●中旬	豊野
	長野市街	長野えびす講煙火大会 ●23日	犀川河川敷
12月	戸隠	戸隠スキー場オープン ●中旬	
1月	善光寺	善光寺おびんずる廻し ●6日	善光寺
	大岡	芦ノ尻道祖神祭り ●7日	大岡 芦ノ尻地区
	戸隠	戸隠どんど焼き ●第3土曜	戸隠スキー場中社ゲレンデ
2月	善光寺	長野節分会 ●上旬	善光寺／権堂秋葉神社
	善光寺	長野灯明まつり ●上旬～中旬	善光寺／中央通り
3月	戸隠	THEべ～そ ●上旬	戸隠神社中社前
	松代	松代でひなまつり ●上旬～4月上旬	松代町内
	長野市街	桐原わら駒 ●8日	吉田 桐原牧神社

見学・体験施設

工場見学や収穫体験など、長野ならではの貴重な体験の数々。
普段の生活では味わえない発見と喜びが詰まっています。

各種見学

地域に根差し、独自の商品を生み出す
地元企業の「モノづくりの現場」を公開しています。

ホクト㈱青木島きのこセンター　0120-80-4910

エリンギの栽培とアガリクスやヤマブシタケを活用した食品を製造しています。ゲストハウスでは、エリンギの栽培風景が見学できます。

【住所】長野市青木島町大塚300-1
【時間】①10：30～　②13：30～
【 休 】土・日・祝・および工場休業日
【料金】無料（要予約、10～30名）
【事前予約制】ホクトホームページより

㈱よしのや 善光寺外苑西之門よしのや　☎090-2248-1324

酒蔵見学コース・蔵元直営売店を配する善光寺に隣接する複合観光施設。

【住所】長野市西之門町941
【時間】9：00～17：00（所要時間15分）
【 休 】無休
【料金】無料（10～50名）

㈱みすずコーポレーション　☎026-226-1671

業界屈指のシェアを誇るみすず豆腐（凍り豆腐）や味付け油揚げを製造しています。油揚げ製造ラインを見学できます。

【住所】長野市若里1606
【時間】10：00～ 1日1回実施（1団体のみ）
（所要時間90分）
【実施】火～金（祝のぞく）
【料金】無料（10名以上40名まで）
【事前予約制】電話にてお問い合わせください

マルコメ㈱　☎026-226-0258

長野県にあるマルコメの本社工場では、マルコメ製品がどのようにできるのかを間近でご覧いただける工場見学を開催しています。

【住所】長野市安茂里883
【時間】13：30～ 1日1回実施（1団体のみ）
（所要時間90分）
【 休 】土・日・祝及び工場休業日
【料金】無料（15名以上50名まで）
【事前予約制】マルコメホームページより

※来場手段はバスのみになります。
※生産調整や会社行事などの事情で、お受けできない場合があります。

農作業・収穫体験

ますます注目を集める「食」と「農」。大地と触れ合いながら、
直接見て、触れて、収穫する喜びを味わえます。

ブルーベリー

小林農園　☎026-254-2588

【住所】長野市戸隠豊岡338
【営業】7月中旬～8月中旬
【時間】8：00～16：00（所要時間：約50分）
【料金】お問い合わせください。

農業体験

NPO法人飯綱高原よっこらしょ
☎090-1469-0292（事務局 山室）

不定期に農業体験イベントを行っています。
【住所】長野市飯綱高原　よっこらしょやぎ農場
【料金】体験によって異なるためお問い合わせください。

りんご狩り（9月～11月末）

倉石農園　※9月下旬～11月末まで
☎026-257-2089　長野市豊野町浅野1805
※車イスで利用できるトイレがあります。

町のや園
☎026-296-9436（直売所）☎026-296-9283（自宅）
長野市赤沼2424-3　http://matinoya.com

りんご狩り直売成田園
☎026-296-9054（直売所）☎026-296-9523（自宅及びFAX）
長野市赤沼2312-1
●当園では13種類のりんごを栽培しており、りんご狩り園では最大7種類のりんごを楽しめます。食べ放題お一人様300円（税込）。
●英語の対応可能（English available）。

りんご狩の千曲園
☎026-296-6853　長野市赤沼2245
※当園は10月、11月が狩りの期間です。

各種体験

長野の自然や文化を肌で感じていただける、
バラエティ豊かな体験をご紹介します。

そば打ち体験

「戸隠そば」の本場で、地元そば打ち名人から直接そば打ちを学べます。

戸隠そば博物館とんくるりん
☎026-254-3773

【住所】長野市戸隠3018
【時間】10：00～一時間毎に開催（最終は14：00）
【 休 】水曜定休
【料金】一鉢（4人前）3,300円～（税込）/
（2人前）2,600円～（税込）（10名以上要予約）

精進料理（善光寺宿坊）

善光寺には39の宿坊があり、それぞれに工夫を凝らした精進料理をお楽しみいただけます。

玉照院　☎026-232-2546

【住所】長野市元善町471
【料金】精進「和」1,650円（税込）～

淵之坊（ふちのぼう）　☎026-232-3669

【住所】長野市元善町462
【料金】精進懐石3,300円（税込）～

薬王院　☎026-232-2382

【住所】長野市元善町657
【料金】薬王院特製精進料理1,650円（税込）～

伝統工芸

地域特有の自然条件のもとで育まれた、信州の伝統工芸。実際に体験して、その世界に触れてみませんか。

松代陶苑（松代焼窯元）
☎026-278-7302

【住所】長野市松代町清野2120
【時間】9：30～15：00
【 休 】日・月（不定休）
【料金】（例）手絞り湯呑コース1,500円（税込・要予約）

おやきづくり体験

おやきは、小麦粉の生地を使って季節の野菜あんや小豆あんなどを包んだ信州の郷土食。焼いたり蒸したり、いろいろな作り方があります。

信州むしくらの湯　やきもち家
☎026-267-2641

【住所】長野市中条日下野5286
【時間】1時間～1時間半　第2、4日曜日 13：00～
【料金】1,500円（税込／おやき2個、入浴付き）

小川の庄おやき村大門店
（ぱてぃお大門 蔵楽庭内）
☎026-232-5786

【住所】長野市大門町53　【 休 】水曜定休
【時間】10：30 ～ 14：00（約1時間）
【料金】550円（税込／野沢菜・あずき 各1個ずつ）

えごま搾油見学会

えごま油の搾油見学や効能等解説し、昼食後えごま油ビン入45gを1本お持ち帰りいただける見学会を4月、6月、7月、9月、11月、3月に開催いたします。（要事前予約）

ふるさと鬼無里
☎026-256-2428

【住所】長野市鬼無里1690
【時間】10：00 ～ 13：00
【料金】3,500円（税込／昼食、お土産付き）
※1回10名まで

絵解き

絵解きとは、説教・唱導（仏の道に導くため、教えを説くこと）を目的とする、宗教者による絵画を用いた文芸・芸能です。口演者の軽妙な語りが聴衆を引き付けます。

かるかや山 西光寺
☎026-226-8436

【住所】長野市北石堂町1398
【料金】●苅萱道心石童丸御親子御絵伝
●十王巡り
25分～45分　500円～1,000円（税込）

見学・体験

ゴルフ場のご案内

長野市のゴルフ場は、雄大な自然に抱かれた最高のロケーションにあり、リゾート気分でのびのびとプレーを楽しめます。

※料金など詳細は各ゴルフ場にお問い合わせください。

① 長野京急カントリークラブ

2グリーンを完備した、戦略性のあるコースです。ビギナーからシングルまで幅広く楽しむ事が出来ます。

【住所】長野市北郷2016番地【TEL】026-239-1025〈予約専用〉026-239-1026

② 南長野ゴルフ倶楽部

戦略性に富んだ全18ホール。ホール毎に異なる顔を見せる北アルプスは絶景です。

【住所】長野市大岡中牧274-1【TEL】026-266-2000

③ 長野カントリークラブ

標高1,120m、白樺や唐松でセパレートされた、ゆったりとしたコースです。

【住所】長野市上ヶ屋2471【TEL】026-239-3100〈予約専用〉026-239-2121

●会員の同伴または紹介が必要

④ 川中嶋カントリークラブ

北アルプス、志賀高原、千曲川の流れなどを眺望する丘陵・林間コースです。

【住所】長野市篠ノ井有旅野山久保5292【TEL】026-293-4111

酒蔵見学（事前予約）

長野市及び近郊では酒蔵の見学が出来ます。休日など見学が出来ない場合もありますので、下記施設に直接ご連絡の上、ご利用ください。

長野市

① ㈱今井酒造店
【住所】長野市小島62　【TEL】026-243-3745

② ㈱酒千蔵野
【住所】長野市川中島町今井368-1　【TEL】026-284-4062

③ ㈱西飯田酒造店
【住所】長野市篠ノ井小松原1726　【TEL】026-292-2047

④ ㈱東飯田酒造店
【住所】長野市篠ノ井小松原1724　【TEL】026-292-2014

⑤ ㈱よしのや
【住所】長野市西之門町941　【TEL】026-237-5000

千曲市

⑥ 長野銘醸㈱
【住所】千曲市八幡275　【TEL】026-272-2138

信濃町

⑦ ㈱高橋助作酒造店
【住所】上水内郡信濃町古間856-1　【TEL】026-255-2007

小布施町

⑧ ㈱松葉屋本店
【住所】上高井郡小布施町小布施778　【TEL】026-247-2019

ゴルフ場・酒蔵 MAP

ボランティアのご案内

アフターコンベンションをサポートする
ボランティア団体をご紹介いたします。

長野市ガイド協会

■代表者／松本 長好　■担当者／酒井 国充　■登録人員／115名　■〒380-0835長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぷら座 1階　■TEL 026-225-9911　■FAX 026-225-9911

活動内容

まち歩きをテーマに、善光寺表参道界隈を「日本一の門前町」とするべく活動しています。全国各地から訪れるお客さまに、名所旧跡はもちろん地元ならではの食や文化、小さな路地で出会う風景など、魅力いっぱいの門前町を地元ガイドがおもてなしの心でご案内します。いにしえの人々が歩いた道を、当時の情景などを思い浮かべながら、ゆっくりと散策してください。

必要経費

まち歩きガイド参加費1名500円（税込）。詳細はホームページをご覧ください。

エコール・ド・まつしろ倶楽部

■代表者／曲尾 正子　■登録人員／600名　■〒381-1231長野市松代町松代4-1信州松代観光協会内　■TEL 026-278-0550　■FAX 026-278-0551

活動内容

真田十万石の城下町である松代では、武家屋敷や松代藩文武学校などを教室に、町全体をエコール（フランス語で学校）にそれぞれ見立て、遊学城下町と呼ぶ観光活動を長野市の活動助成のもと2004年から展開しています。松代には古くから文武や嗜みごとを重んずる気風が根付いており、趣旨に賛同した600名余が倶楽部に登録して華道・茶道・語り・武道など50余の専科を組織し、旅行者（遊学者）へのおもてなし活動をしております。

必要経費

内容により実費をいただく場合がございます。

松代文化財ボランティアの会

■代表者／徳嵩 雄司　■担当者／徳嵩 雄司　■登録人員／112名　■〒381-1231長野市松代町松代197-1　■TEL 026-278-9010　■FAX 026-278-9010

活動内容

平成11年からミュージアムボランティアとして、松代の文化財を中心に案内をしています。主な活動は「旧白井家表門において湯茶の接待をする」「宝物館を中心に文化財のガイド、展示物等の説明をする」「地域の文化財の調査研究をする」「体験学習の支援を行う」等です。会員の技量向上をめざして各種研修を実施しています。事前にご予約を頂ければ「予約ガイド」を手配致します。

必要経費

予約ガイドは、運営協力費としてバス1台1,000円（税込）をいただきます。詳細はホームページをご覧ください。

NPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会

■代表者／香山 篤美　■担当者／三田 今朝光　■登録人員／180名　■〒381-1231長野市松代町松代577松代まち歩きセンター内　■TEL 026-278-1277　■FAX 026-278-1277

活動内容

長野市の南端、信州松代は北に千曲川、三方が山に囲まれ歴史的遺産の集積した町です。

NPO夢空間は平成13年長野市が立案した松代地区中心市街地活性化基本計画「信州松代まるごと博物館構想」を市民参加で推進しようと設立されました。地域に潜在している歴史的遺産を発掘して磨き上げ、松代の楽しみ方を提案し全国に発信しています。各種まち歩きガイドブックの発刊、まち歩きツアーの開催、まちづくり視察の受け入れ等を行っています。

必要経費

まち歩きツアー参加会費概ね500円から1,000円（税込）、まちづくり視察受け入れ1,000円（税込／資料代）

鬼無里案内ボランティアの会

■代表者／宮澤 秀光　■担当者／鬼無里観光振興会　■登録人員／15名　■〒381-4302長野市鬼無里日影2750-1（鬼無里支所内）　■TEL 026-256-3188　■FAX 026-256-2237

活動内容

樹齢300年を超すブナやトチの原生林が広がり、この根源を埋めるように本州最大の規模を誇る「ミズバショウ」が咲く奥裾花自然園の案内、鬼女紅葉の守護仏といわれる地蔵尊を祀ってある紅葉ゆかりの寺　松巌寺、国重要文化財である室町期の白髯神社、木曽義仲の守護仏、大聖智恵菩薩を祀ったといわれる文珠堂などの神社仏閣等の案内の他、伝説や地名など「京の都」ゆかりの文化資源が美しくとけあった香り高い鬼無里をご案内します。

必要経費

ガイド1名につき3,000円（税込）いただきます。

NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会

■代表者／水上 則男　■担当者／水上 則男　■登録人員／13名　■〒388-8004長野市篠ノ井会226-6　■TEL 080-5141-9924　■FAX 026-292-3588

活動内容

環境保全を目的に戸隠高原で自然観察会の実施、戸隠ふれあいの森での植樹事業を主な活動としています。

森林植物園で冬季間を除く毎日曜日定例的に自然観察会を実施、そのほかホタル観察会、戸隠高原ネイチャーウォーク、雪上観察会などを行っています。

事前に予約いただければガイドを手配いたします。

必要経費

参加会費
大人　500円
小中学生 300円
（税込／保険料を含む）

長野SGGクラブ 梵鐘の会

■代表者／半田 武夫　■担当者／半田 武夫　■登録人員／62名　■〒381-1222長野市松代町豊栄1996　■TEL 026-278-6545／080-8847-0531　■FAX 026-278-6545

活動内容

善光寺とその周辺や小布施、松代、戸隠などへの、外国人を対象としたボランティア・ツアーガイドや、車椅子の人たちを介助しながらの各種ガイドなどを行っています。

また、会員のガイド技術向上のための各種研修・実習の実施を行い、よりよいガイドとなれるよう努めております。

必要経費

会員より会費を徴収しその資金において活動しています。内容により実費をいただく場合がございます。

21世紀ボランティア研究センター（21.V.S.C）

■代表者／丸田 藤子　■担当者／丸田 藤子　■登録人員／50名　■〒380-0832長野市東後町15表参道街の駅内　街中賑わい研究所内　■TEL 026-263-5181

活動内容

1998年、長野オリンピックボランティア有志によって設立された団体です。「イベントは人を育て、人は地域を育てる」をキャッチフレーズに、ホスピタリティ豊かな長野を目指して活動を展開しております。スペシャルオリンピックスにおいても、500万トーチラン（Tシャツ販売）を通し広報活動を担い、SOタウンの運営やサンクスパーティー企画運営などを行いました。交流プログラムの中でも“ふるさとの味”でのおもてなしを得意とし、NAGANOのお母さんの温もりを届けたいと思っています。

必要経費

内容により実費をいただく場合がございます。

川中島古戦場八幡社ボランティアガイド

■会　長／鈴木 厳　■担当者／宮司 五明　■登録人員／12名　■〒381-2212長野市小島田町字新田1362-1 八幡社々務所　■TEL 026-278-2673　■FAX 026-278-7403

活動内容

信玄、謙信の両雄が雌雄を決し、戦国至上最大となった第4次川中島の戦い、その舞台となったこの八幡社境内において、当時を偲び歴史を解かりやすく説明します。

必要経費

バス団体の場合予約有りお問い合わせください。

お弁当・ケータリングのご案内

写真掲載のお弁当の価格は、すべてお茶付・税込です。
（内容、料金等が変わる場合があります。各施設にご確認ください。）

峠の釜めし

1,200円
※5,000食まで対応

益子焼の土釜の中は、あっさりと調理したご飯にトリ肉、うずらの玉子、シイタケ、ゴボウ、アンズなど新鮮な山の幸・里の幸9種類の具で調整。具の少し濃いめの味付けとご飯とのほどよい調和は、まさに「おぎのや」だけの味です。手作りの自然の味をご賞味ください。

●おぎのや 長野店
〒388-8018 長野市篠ノ井西寺尾赤川2328-2
TEL.026-293-2300 FAX.026-293-9090
E-mail : nagano@oginoya.co.jp
URL : http://www.oginoya.co.jp

大地の恵 特別弁当

1,000円
※10食から

「大地の恵 特別弁当」は旬の味を大切にし、地場産の食材をふんだんに取り入れています。季節を感じていただける山菜の天ぷらなどをはじめ、「春夏秋冬」それぞれの季節のおいしいものをお楽しみください。栄養のバランスを考え、体にやさしく仕上げました。お客様のご予算に応じてお作りいたします。お気軽にご相談ください。

●小林食品
〒380-0802 長野市上松2-9-14
TEL.026-235-3987 FAX.026-235-3356
E-mail : info@oyaki.co.jp
URL : http://www.oyaki.co.jp

信州物語

1,000円～3,000円まで対応
※1,500食まで対応

信州の季節の食材を使い、贅沢なご飯が自慢の楽しい弁当です。心の底から喜んでほしい、「旨い」「美味しい」この言葉を聞きたくて、一生懸命つくります。ご予算、お届け場所などお気軽にご相談下さい。その他の弁当も700円より3,000円までご用意できます。とにかく草月の弁当は安心です。

●株式会社 草月
〒381-0023 長野市風間1170-13
TEL.026-221-6212 FAX.026-221-9898
E-mail : sougetu@bz04.plala.or.jp
「弁当 草月」で検索下さい

地産地消 幕の内弁当

1,400円
※5,000食まで対応

食の安全を最優先に、原料仕入から最終製品まで徹底した品質管理を実施しています。信州サーモン、信州ポークカツ、福味鶏照焼きなど信州の地産品をふんだんに使用。栗おこわや五穀米との贅沢なコラボレーションはおもてなしの心満載の一品です。また、弊社ホームページでも掲載しておりますので、お弁当・お料理の検索、お問い合わせの際には、ぜひご活用ください。お客様のご要望・ご予算にあわせて調製いたします。まずは、お問合わせください。

●株式会社デリクック ちくま
〒388-8003 長野市篠ノ井小森428
TEL.026-292-0986 FAX.026-293-5663
E-mail : chikuma@chikuma-f.com
URL : http://www.chikuma-f.com

宝 彩

1,100円
※2,000食まで対応

安全・安心・品質重視をモットーに心をこめてお作りします。「縁」の卵焼き中心にそばや、おやき、野沢菜等信州てんこ盛り。ご予算やご要望に応じて内容は変えられます。又、お届け場所など、お気軽にご相談下さい。

●株式会社 宝来 長野店
〒380-0912 長野市稲葉日詰1972-1
TEL.026-221-7172 FAX.026-221-5727
URL : http://www.h-rai.com

やまの弁当

1,000円～3,000円まで対応
※1,000食まで対応

創業60年を超える老舗の日本料理店の料理人が安全に丁寧に作るお弁当です。信州産コシヒカリ100%のおいしいお米をはじめ、地元産の食材をふんだんに使い、味はもとより、バランスや彩りまで気を配っています。1,000円～3,000円まで多彩なお弁当をご用意しておりますが、予算等についてはお気軽にご相談下さい。ネット検索は「やま 厨房」で。写真：山の寿し1,500円

●やま厨房
〒380-0834 長野市問御所1315
TEL.026-233-3900 FAX.026-237-6930
E-mail : shidashi@yama39.com
URL : https://nagano-shidashi.com

ホテルお弁当ケータリング

●THE SAIHOKUKAN HOTEL（サイホクカンホテル）
〒380-0838 長野市県町528-1
TEL.026-235-3333 FAX.026-235-3365
E-mail : hotel@saihokukan.com
http://saihokukan.com
「和・洋・中弁当」 2,700円（税込）～（5食より配達）

●ホテル信濃路
〒380-0936 長野市中御所岡田町131-4
TEL.026-226-5212 FAX.026-226-5168
E-mail : info@hotel-shinanoji.com
http://www.hotel-shinanoji.com
「和風弁当」1,300円（税込）～（10食より配達）

●ホテル国際21
〒380-0838 長野市県町576
TEL.026-234-1501 FAX.026-234-1400
http://www.kokusai21.jp
「和風弁当」2,200円（税込）～（8食より配達）

●ホテルメトロポリタン長野
〒380-0824 長野市南石堂町1346
TEL.026-291-7003 FAX.026-291-7006
E-mail : enkai@metro-n.co.jp
https://nagano.metropolitan.jp/
「和・洋弁当」1,650円（税込）～5食より配達

賛助会員のご案内

（2021（令和3）年2月1日現在）

団体・組合

- ㈠財長野市文化芸術振興財団　026-219-3100
- ㈠社飯綱高原観光協会　026-239-3185
- ㈠社信州千曲観光局　026-261-0300
- ㈠社戸隠観光協会　026-254-2888
- ㈠社長野市農業公社　026-227-1650
- ㈠社長野法人会　026-227-0011
- ㈠社信州とうみ観光協会　0268-62-7701
- 鬼無里観光振興会　026-256-3188
- 協同組合ナガノ駅前センター　026-226-6569
- 協同組合長野CI開発センター　026-234-1239
- ㈳長野青年会議所　026-228-3260
- ㈳南長野青年会議所　026-292-2310
- 信州大学長野生活協同組合　026-226-3588
- 信州高山村観光協会　026-242-1122
- 信州松代観光協会　026-278-3366
- 芹田商工振興会（事務局：セブンイレブン長野若里店内）　026-291-4515
- 善光寺事務局　026-234-3591
- 戸隠中社 竹細工生産組合　026-254-2947
- 特定非営利活動法人 長野都市経営研究所　026-235-7911
- 特定非営利活動法人 NINJA Project　026-219-3598
- 長野卸売市場協同組合　026-286-2000
- 長野割烹調理師会　026-283-1720
- 長野観光社交事業連盟　026-235-0003
- 長野個人タクシー事業協同組合　026-227-2261
- 長野銀座商店街振興組合　026-228-2827
- 長野県経営者協会長野支部　026-235-3522
- 長野県生活協同組合連合会　026-261-1380
- 長野県石油商業組合　026-217-6740
- 長野県中小企業団体中央会長野支部　026-228-1171
- 長野市銀行団　026-227-1182
- 長野市権堂商店街協同組合　026-232-1967
- 長野市商工会　026-284-4556
- 長野市地産地消推進協議会　026-224-5098
- 長野市ホテル旅館組合　026-232-3484
- 長野商工会議所　026-227-2428
- 長野商工会議所篠ノ井支部　026-292-0808
- 長野商工会議所松代支部　026-278-2534
- 長野商店会連合会　026-227-3555
- 長野水産物協同組合　026-286-2811
- 長野第一個人タクシー協同組合　026-229-5570
- 日本旅行協定旅館連盟北信支部　026-232-6152
- 野沢温泉旅館組合　0269-85-2056
- 南石堂町商店街振興組合　026-228-0294
- 元善町商盛会　026-232-2811
- 山ノ内町観光連盟　0269-33-2138

宿泊

長野市街

- あづまの湯　026-232-7208
- いづみや旅館　026-232-2578
- 黄金の湯 松代荘　026-278-2596
- THE SAIHOKUKAN HOTEL　026-235-3333
- 栞舎（シオリヤ）　026-214-5706
- 宿坊薬王院　026-232-8901
- 信州善光寺永代宿坊玉照院　026-232-2546
- 信州善光寺永代宿坊常智院　026-235-4012
- 信州善光寺永代宿坊白蓮坊　026-232-0241
- 善光寺宿坊淵之坊　026-232-3669
- 善光の湯 ドーミーイン長野　026-291-5489
- 相鉄フレッサイン長野駅善光寺口　026-480-2031
- 相鉄フレッサイン長野駅東口　026-480-2038
- チサングランド長野　026-264-6000
- 中央館清水屋旅館　026-232-2580
- 東横イン長野駅善光寺口　026-228-1045
- 中尾山温泉 松仙閣　026-292-2343
- 長野第一ホテル　026-228-1211
- 長野東急 REI ホテル　026-223-1090
- 長野プラザホテル　026-224-0100
- 長野リンデンプラザホテル　026-225-1119
- ホテルアタゴ　026-241-4371
- ホテル オリンピア長野　026-293-6000
- ホテル国際 21　026-234-1111
- ホテル自彊館　026-226-7055
- ホテル信濃路　026-226-5212
- ホテル JAL シティ長野　026-225-1131
- ホテルナガノアベニュー　026-223-1123
- ホテル日興　026-226-2200
- HOTEL NEW NAGANO NeXT　026-227-7200
- ホテルメトロポリタン長野　026-291-7000
- ホテルやま　026-235-1634
- HOTEL NICEIN　026-214-3719
- メルパルク NAGANO　026-225-7800
- 松代ゲストハウス布袋屋　026-214-2837
- 松屋旅館　026-232-2811
- Mash Café & Bed NAGANO　026-217-0606
- 森と水　026-217-5188
- 旅館大橋　026-221-2169
- 良性院　026-233-2386
- 旅館定鑑堂　026-278-2045
- Royal Hotel 長野　026-278-1811

飯綱

- ぺんしょん遊山　026-239-3351
- ホテルアゼリア飯綱　026-239-2522

戸隠

- シャレー戸隠　026-254-2099
- 蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館　026-254-2337
- 高山坊　026-254-2332
- 戸隠高原ホテル　026-254-2525
- 戸隠蕎麦宿 極意　026-254-2044
- 戸隠中社 武井旅館　026-254-2016
- 中谷旅館　026-254-2533
- ペンションあぜりあ　026-254-2236
- 山小舎まるや　026-254-2288
- ロッヂ飯島　026-254-2155

鬼無里

- 鬼無里の湯ホテル & コテージ　026-256-2140

中条

- やきもち家　026-267-2641

大岡

- 聖山パノラマホテル　026-266-2623

長野市外

- 一茶のこみち美湯の宿（山ノ内町）　0269-33-4126
- 上松屋旅館（上田市）　0268-38-2300
- かしわや本店（上田市）　0268-38-3011
- 軽井沢プリンスホテル（軽井沢町）　0267-42-1111
- 黒姫ライジングサンホテル（信濃町）　026-255-3211
- ゲストハウス LAMP（信濃町）　026-258-2978
- 志賀高原ホテル一望閣（山ノ内町）　0269-34-2031
- 志賀パークホテル（山ノ内町）　0269-34-2811
- 志賀パレスホテル（山ノ内町）　0269-34-2221
- 渋ホテル（山ノ内町）　0269-33-2551
- 島屋（山ノ内町）　0269-33-2151
- 信州の湯清風園（千曲市）　026-275-1016
- 大陽館 ヤマト屋（山ノ内町）　0269-33-2185
- 野尻湖ホテル・エルボスコ AW kitchen（信濃町）　026-258-2111
- 白馬アルプスホテル（小谷村）　0261-82-2811
- 白馬樅の木ホテル（白馬村）　0261-72-5001
- 旅籠丸八（白馬村）　0261-85-4442
- 風景館（高山村）　026-242-2611
- Blue Resort レイクビュー白馬（大町市）　0261-21-4500
- ホテルジャパン志賀（山ノ内町）　0269-34-2801
- ホテルタングラム（信濃町）　026-258-3511
- 山田館（高山村）　026-242-2525
- 湯元 上山田ホテル（千曲市）　026-275-1005
- よませ温泉ホテルセラン（山ノ内町）　0269-33-1111
- 旅館さかや（野沢温泉村）　0269-85-3118
- ログペンション セシルクラブ（信濃町）　026-255-6180
- 和風の宿 ますや（山ノ内町）　0269-33-2171

会議・イベント施設

- ㈱エムウェーブ　026-222-3300
- 協同組合長野アークス　026-228-5720
- ＪＡ 長野県ビル　026-236-3600
- 長野県教育会館　026-235-6995
- 長野県高校教育会館　026-237-8115
- ホクト文化ホール（長野県県民文化会館）　026-226-0008
- ホワイトリング　026-283-7977

旅行業・旅行代理店

- ㈱近畿日本ツーリスト 関東長野支店　026-227-7112
- ㈱ＪＴＢ長野支店　026-227-2162
- ㈱日本旅行 長野支店　026-233-3141
- ㈱農協観光 長野支店　026-224-6100
- ㈱阪急交通社　026-403-2155
- ㈱リクルートライフスタイル　03-6835-1000
- クラブツーリズム㈱　03-5323-6965
- スノーモンキーリゾートツアーズ　026-219-6256
- 東武トップツアーズ㈱ 長野支店　026-226-4315
- 三重交通㈱観光販売システム営業部　052-253-6568
- 名鉄観光サービス㈱ 長野営業所　026-244-8557

広告業・イベント企画・PCO

- アド・コマーシャル㈱ 長野支社　026-291-5070
- エービーシー㈱　026-228-0200
- ㈱アサヒエージェンシー　026-233-2222
- ㈱アド・イシグロ　026-233-2105
- ㈱アド・クリエイティブ　026-244-1515
- ㈱アドソニック　026-263-1707
- ㈱エイブルデザイン　026-403-0337
- ㈱エープラス・コミュニケーション　026-247-8347
- ㈱関東朝日広告社 長野支店　026-474-1646
- ㈱キティック　026-238-1710
- ㈱共立プラニング　026-238-8888
- ㈱共和コーポレーション　026-227-1301
- ㈱サカイプランニング　026-226-1500
- ㈱サンメディックス　026-244-5552
- ㈱ジェイアール東日本企画　026-228-8366
- ㈱善和堂　026-217-8889
- ㈱ＪＴＢコミュニケーションデザイン　076-263-1531
- ㈱テレビ信州エンタープライズ　026-224-0222
- ㈱電弘　026-241-3321
- ㈱トイント　050-3716-1515
- ㈱ながのアド・ビューロ　026-291-8600
- ㈱日本広告 長野営業所　026-235-3544
- ㈱フィールドデザイン　026-227-8955
- ㈱リアルネットワークス　026-299-9266
- ㈱信州スポーツスピリット　026-214-7022
- クリエイティブリン　026-214-5420
- 食旅★NAGANO　026-251-1791

交通・運輸

- @アットマークタクシー　026-226-3399
- アルピコ交通㈱ 長野支社　026-254-6000
- アルピコタクシー㈱　026-283-8800
- ㈱アリーナ　026-299-6200
- 桜観光タクシー㈱　026-244-3066
- しなの鉄道㈱　0268-21-4700
- 昌栄観光タクシー　026-283-6200
- スマイル観光旭㈱　026-221-6849
- 旅や市兵衛　026-255-5589
- 中央タクシー㈱　026-282-7777
- つばめタクシー㈱　026-233-1111
- 東信運送㈱　026-282-0880
- 長電タクシー㈱　026-241-3255
- 長電バス㈱　026-295-8008
- 長野観光自動車㈱　026-222-1234
- 長野観光バス㈱　026-222-2290
- 長野タクシー㈱　026-256-8840
- 長野電鉄㈱　026-232-8121
- 東日本旅客鉄道㈱ 長野支社　026-226-7555
- 日の丸タクシー　026-233-1100
- 平和観光タクシー㈱　026-241-5454
- 松代タクシー㈱　026-278-7000
- ㈲信州観光バス　026-272-8100
- わらび野観光㈱　026-214-7611

舞台・映像・看板

- 会場設備㈱　026-263-6811
- ㈱アクテック　026-251-1251
- ㈱コンテンツビジョン　026-238-7272
- ㈱長野三光　026-215-5335
- ㈱長野舞台　026-227-6270
- ㈱北信帆布　026-221-3500
- ㈱マインド・スキル 長野営業所　026-217-1381
- ㈲映像技術　026-239-6920

観光レジャー

- 飯綱ライディングパーク　026-239-3135
- ㈠財驥山館　026-292-0941
- NPO 法人 飯綱高原よっこらしょ　026-239-3299
- NPO 法人 夢空間松代のまちと心を育てる会　026-278-1277
- 大室温泉まきばの湯　026-278-5687
- おぶせ藤岡牧夫美術館　026-247-5461
- おぶせミュージアム・中島千波館　026-247-6111
- ㈱ブラット　026-251-1620
- 軽井沢千住博美術館　0267-46-6565
- ギャラリー松真館　026-278-2232
- 黒姫高原スノーパーク・旬花咲く黒姫高原　026-255-3171
- ㈶北野美術館　026-282-3450
- ㈶水野美術館　026-229-6333
- 豪商の館 田中本家博物館　026-248-8008
- 詩と歌の家 大島博光記念館　026-278-1004
- 杉山スキー&スノースポーツスクール　0269-34-2551
- 裾花峡天然温泉宿 うるおい館　026-237-4126
- 長野グランドシネマズ　026-233-6060
- 長野京急カントリークラブ　026-239-1025
- 長野県立美術館・東山魁夷館　026-232-0052
- 野花の詩写真美術館　026-278-7235
- バートンフラグシップストアナガノ　026-219-2041
- ふれ藍草木夢工房　026-233-1972
- 北斎館　026-247-5206
- Mauka outdoor　080-8410-6800
- 南長野ゴルフ倶楽部　026-266-2011
- むれ温泉「天狗の館」　026-253-3210
- もうひとつの歴史館・松代　080-4356-4111
- ラ・カスタナチュラルヒーリングガーデン　0261-21-1611
- 竜王マウンテンリゾート　0269-33-7131

りんご狩り

- 倉石農園　026-257-2089
- 信州フルーツランド 信州中野インター店　0269-22-2530
- 町のや園　026-296-9283
- りんご狩り直売成田園　026-296-9054
- りんご狩の千曲園　026-296-6853

寺社

- 恵明寺　026-278-4456
- 刈萱山 西光寺　026-226-8436
- 西方寺　026-232-5757
- 宗教法人 象山神社　026-278-2461
- 信州松代 清水寺　026-278-3068
- 善光寺大勧進　026-234-0001
- 善光寺大本願　026-234-0188
- 長國寺　026-278-2454
- 典厩寺　026-292-3335
- 明徳寺　026-278-8621

土産物産

- あまかざり工房　026-278-9060
- かどや本店　026-278-2118
- ㈱アラカワ　026-292-5900
- ㈱卯月堂　026-234-0884
- ㈱桜井甘精堂　026-247-2132
- 小出竹材店　026-292-1452
- 信州屋　026-232-7022
- 滝屋本店　026-235-1255
- 武井工芸店　026-232-4111
- つち茂物産店　026-234-1044
- 原山竹細工店　026-254-2098
- ベアニー　026-232-1498
- 松代焼窯元 松代陶苑　026-278-7302
- ㈲酒饅頭本舗つるや　026-232-5555
- ㈲高田屋銘産店　026-232-6011
- 利久堂　026-226-0791

報道メディア

- NHK 長野放送局　026-291-5200
- ㈱テレビ信州　026-227-5511
- ㈱長野経済新聞社　026-235-3885
- ㈱長野放送　026-227-3000
- 信濃毎日新聞㈱　026-236-3000
- 信越放送㈱　026-237-0500
- 長野朝日放送㈱　026-223-1000
- 長野エフエム放送㈱　026-224-6088
- 長野市民新聞㈱　026-223-5511

情報処理・情報通信

- ㈱システックス　026-226-7277
- ㈱電算　026-224-6666
- ㈱長野県協同電算　026-225-8154
- 東日本電信電話㈱ 長野支店　026-225-4404
- 楽天㈱

リース・レンタル

- イコシア㈱レントオール長野　026-222-6611
- ㈱サニクリーン甲信越　026-268-2355
- ㈱トヨタレンタリース長野　026-227-1067
- Jネットレンタカー長野駅東口店　026-267-8543
- バジェットレンタカー長野駅前店　026-267-6270
- ㈲マルマグリーンサービス　026-221-7784
- レンタルキモノ マイン長野店　026-223-0233

印刷・出版・製本

- 奥山印刷工業㈱　026-221-3243
- カシヨ㈱　026-251-0510
- ㈱アイデスク　026-244-4551
- ㈱エイエイピー東京支店　03-6858-0055
- ㈱杏花印刷　026-296-8373
- ㈱ゼンリン 長野営業所　026-263-3755
- ㈱長野こまち　026-266-6077
- ㈱日商印刷　026-284-4164
- ㈱まちなみカントリープレス　026-237-2411
- 三和印刷㈱　026-285-2300
- 社会福祉法人 ながのコロニー　026-296-1411
- 中外印刷㈱　026-221-3883
- 蔦友印刷㈱　026-243-2351
- 東京法令出版㈱　026-224-5441
- 富士印刷㈱　026-221-2141
- ㈲フリーブック　026-229-0322
- ㈲山本マイクロシステムセンター　026-283-5353

花

- ㈱ローズガーデン　026-226-3507
- ㈲フローリストワタナベ　026-232-6340

弁当・ケータリング

- ㈱草月　026-221-6212
- ㈱デリクックちくま　026-292-0986
- ㈱宝来長野支店　026-221-7172
- 峠の釜めし本舗 おぎのや長野店　026-293-2300
- ㈲小林食品　026-235-3987

そば

- 奥社の茶屋　026-254-2222
- 尾張屋　026-232-5347
- ㈱おびなた　026-254-2028
- ㈱丸八たきや　026-232-4424
- 食楽彩々そば処 みよ田　026-227-9161
- 信州戸隠そば味処 ぼっち　026-223-5630
- そば処 鬼無里　026-256-2428
- 蕎麦処 そばの実　026-254-2102
- そば処 とがくし　026-234-2670
- そば処元屋　026-232-0668
- 戸隠そば 山口屋　026-254-2351
- ㈲今むらそば本店　026-232-3518
- ㈲うずら家 そば店　026-254-2219
- ㈲北野家本店　026-232-2492
- ㈲大丸　026-232-2502
- ㈲藤木庵　026-232-2531
- ㈲やぶ本店　026-234-1401

各種飲食店

- 朝〆鶏 信州神恵　026-217-7722
- アマンダンスカイ　026-238-2888
- 五十里うどん 麺味座（めんみくら）　026-278-0141
- 印可　026-266-0915
- 牛見本店　026-232-4701
- 雲上閣 美山亭　026-235-3800
- お食事処（ビジネスホテル）川端　026-226-3746
- 御休み処 日暮し庵　026-278-3356
- かご café コノハナサクヤ　026-214-7467
- 割烹 梅田屋　026-278-2174
- 割烹 すゞしろ　026-224-1131
- カフェ＋まち案内 えんがわ　026-232-4178
- ㈱アブラヤ　026-226-6761
- ㈱やま　026-232-1492
- 季節料理 淡竹　026-223-0089
- 喫茶 Gallery 象庵　080-1101-9955
- 金龍飯店　026-228-2111
- 串揚げ 只今　026-223-2312
- 桂林　026-235-6743
- 玄品 善光寺口　026-219-4129
- こむぎ亭　026-274-5536
- THE FUJIYA GOHONJIN　026-232-1241
- Zawacc caffe（ザワックカフェ）　026-232-3359
- 山楼海鮮懐石 萬佳亭　026-232-2326
- ジンホア長野店　026-217-3122
- 善光寺外苑 西之門よしのや　090-2248-1324
- 長春館 Miszi（ミスジ）　026-223-6111
- 鳥蔵 黒船　026-223-7117
- 長野といえば BANIKUMAN　026-228-0129
- なべ亭　026-232-5901
- ニュー街道一　026-278-2721
- パン屋小坂　026-247-8982
- ビストロクエルドクエル　026-219-0255
- 松栄寿司（日詰本店）　026-221-5445
- 満留八　026-232-2230
- 門前茶寮 弥生座　026-232-2311
- やま茶屋 季石庵　026-226-6251
- ㈲すき亭　026-234-1123
- レストラン 公園のベンチ　026-278-7411
- レストランはなや　026-278-8743
- 和 shoku かぶと　026-232-0226

居酒屋・スナック・バー

- アン・アンジェリカ　026-235-5866
- 炭問屋 だいだらぼっち　026-223-1303
- もみじ茶屋　026-223-7135

百貨店・スーパー

- ㈱ながの東急百貨店　026-226-8181
- ㈱ながの東急ライフ　026-259-8181
- TOMATO 食品館　026-267-5323

小売

- カシヨ商事㈱　026-233-3151
- ㈱ AOKI ホールディングス　026-244-6478
- ㈱柏与ビジネスセンター　026-233-1181
- ㈱シューマート　026-462-0088
- ㈱信毎販売センター ふれあいネット　026-251-1500
- ㈱タツノ長野支店　026-251-1090
- ㈱蔦友　026-214-3311
- ㈱西條被服　026-226-7275
- ㈱ヒシヤ　026-235-5211
- ㈱松代ホンダ　026-278-2578
- ㈱柳澤商店　026-233-4101
- ㈱Ｕホールディングス　026-264-5030
- Dr.Drive 長野居町 SS ㈱武重商会 長野居町給油所　026-243-6100
- ドン・キホーテ長野駅前店　026-291-4611
- 長野日産自動車㈱　026-221-2311
- ファッションパーク カヤマ　026-278-2167
- 文具スーパー 事務キチ　026-221-1781
- やなぎ屋仏檀店　026-232-5998
- ㈲落合仏壇仏具店　026-232-5294
- ㈲内藤陶器店　026-227-7110

各種製造業

- ㈱小賀坂スキー製作所　026-226-6827
- ㈱竹村製作所　026-243-1411
- ㈱紅屋青木煙火店　026-226-0321
- 新光電気工業㈱　026-283-1000
- 信州煙火工業㈱　026-232-3782
- 不二越機械工業㈱　026-261-2000

食品業

- 大渡製菓舗　026-278-2244
- 小川の庄 大門店　026-232-5786
- ㈱今井酒造店　026-243-3745
- ㈱高野総本店　026-263-1232
- ㈱竹風堂　026-247-2026
- ㈱二葉堂　026-246-0011
- ㈱マルモ青木みそ醤油醸造場　026-221-3868
- ㈱みすずコーポレーション　026-226-1671
- かんてんぱぱショップ ぱてぃお大門店　026-238-1741
- さくらざか 栄心堂　026-233-4020
- サンクゼール・ワイナリー　026-253-8002
- しなの木ハウス　026-285-0048
- 信州サンコーポレーション㈱　026-272-8210
- 信陽食品㈱　026-243-2915
- すや亀　026-235-4022
- 長野県農協直販㈱　026-285-5500
- 長野興農㈱　026-228-1236
- 日穀製粉㈱　026-228-4158
- 根元 八幡屋礒五郎　026-232-3966
- 北信ヤクルト販売㈱　026-284-1111
- ホクト㈱　026-243-3111
- 北陸コカ・コーラボトリング㈱　026-215-2201
- マルコメ㈱
- ㈲いろは堂　026-256-2033
- ㈲蔦屋本店　026-278-2005
- ㈲村田商店　026-226-6771
- 依田養蜂園　026-278-7657

卸

- ㈱タカチホ　026-221-6677
- ㈱長印　026-285-3333
- ㈱夏目　026-228-2621
- ㈱マルイチ産商　026-285-4101
- ベイクックコーポレーション㈱　026-222-7500
- ㈲プランニング・エメ　026-229-5500

ビル管理・警備・清掃

- アズビル㈱　026-223-7120
- ㈱岩野商会　026-263-7000
- ㈱しなの警備保障　026-257-0112
- ㈱ステーションビル MIDORI　026-228-5545
- ㈱全日警 長野支社　026-227-1066
- ㈱総合開発設計社（コインランドリースプラッシュ）　026-227-3322
- ＪＲ長野鉄道サービス㈱　026-213-8031
- Nacs 末広　026-226-8863
- ニッタン㈱ 長野支店　026-283-0567

建設・土木・設備工事

- ㈱旭電気商会　026-227-2734
- ㈱エーシーエ設計　026-296-8300
- ㈱大松建設　026-237-7100
- ㈱前川製作所 長野営業所　026-286-2588
- ㈱町田電機商会　026-234-5404
- ㈱本久　026-241-1151
- 川浦土建㈱　026-235-1318
- 北野建設㈱　026-233-5111
- 協栄電気興業㈱　026-222-5656
- 新日本設計㈱　026-266-9600
- 炭平コーポレーション㈱　026-244-3751
- 中部電工㈱　026-243-1384
- トライアン㈱　026-251-1600
- 藤森建設工業㈱　026-235-2195
- 北斗電機㈱　026-241-1522
- 松澤工業㈱　026-243-2374

金融・保険

- あおば保険企画㈱　026-285-6625
- ㈱長野銀行 長野営業部　026-226-2171
- ㈱八十二銀行　0120-82-8682
- 大和証券㈱ 長野支店　026-227-6501
- 長野県信用組合　026-233-2111
- 長野県労働金庫 長野東支店　026-241-1231
- 長野信用金庫　026-228-0221
- 野村證券㈱ 長野支店　026-228-1811

その他

- ㈠財長野経済研究所　026-224-0501
- 倉田博光会計事務所　026-283-7676
- 直富商事㈱　026-222-1880
- 長野都市ガス㈱　026-226-8161
- 長野リネンサプライ㈱　026-224-0358
- ネクセリア東日本㈱ 関東西支店長野支部　026-238-8610

（五十音順）

CALENDAR 2021-2024

2021（令和3）年

1月 January

月	火	水	木	金	土	日
				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

2月 February

月	火	水	木	金	土	日
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

3月 March

月	火	水	木	金	土	日
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				

4月 April

月	火	水	木	金	土	日
			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		

5月 May

月	火	水	木	金	土	日
					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						

6月 June

月	火	水	木	金	土	日
	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 July

月	火	水	木	金	土	日
			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	

8月 August

月	火	水	木	金	土	日
						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					

9月 September

月	火	水	木	金	土	日
		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			

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
				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

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
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					

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
		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		

2022（令和4）年

1月 January

月	火	水	木	金	土	日
					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						

2月 February

月	火	水	木	金	土	日
	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						

3月 March

月	火	水	木	金	土	日
	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			

4月 April

月	火	水	木	金	土	日
			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	

5月 May

月	火	水	木	金	土	日
						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					

6月 June

月	火	水	木	金	土	日
		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 July

月	火	水	木	金	土	日
			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

8月 August

月	火	水	木	金	土	日
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				

9月 September

月	火	水	木	金	土	日
			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		

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
					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						

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
	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				

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
			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	

2023（令和5）年

1月 January

月	火	水	木	金	土	日
						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					

2月 February

月	火	水	木	金	土	日
		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					

3月 March

月	火	水	木	金	土	日
		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		

4月 April

月	火	水	木	金	土	日
					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

5月 May

月	火	水	木	金	土	日
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				

6月 June

月	火	水	木	金	土	日
			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 July

月	火	水	木	金	土	日
					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						

8月 August

月	火	水	木	金	土	日
	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			

9月 September

月	火	水	木	金	土	日
			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	

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
						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					

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
		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			

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
					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						

2024（令和6）年

1月 January

月	火	水	木	金	土	日
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				

2月 February

月	火	水	木	金	土	日
			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			

3月 March

月	火	水	木	金	土	日
				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

4月 April

月	火	水	木	金	土	日
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					

5月 May

月	火	水	木	金	土	日
	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		

6月 June

月	火	水	木	金	土	日
					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 July

月	火	水	木	金	土	日
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				

8月 August

月	火	水	木	金	土	日
			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	

9月 September

月	火	水	木	金	土	日
						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						

10月 October

月	火	水	木	金	土	日
	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			

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
				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	

12月 December

月	火	水	木	金	土	日
						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					

公財団法人 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　長野市もんぜんぷら座4階
TEL.026-223-6050　FAX.026-223-5520

https://www.nagano-cvb.or.jp/

松代文武学校

2021.02