

長野市合宿ガイド

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

ナガノ 合宿



高地合宿で 効果アップ!

長野市合宿ガイド

検索

ながの緑を



信都・長野市

ナガノ合宿のススメ1

練習環境に適した長野市の気候

長野市街地の標高は約360m、屋外合宿施設が集中する飯綱高原や戸隠高原の標高は約1,000～1,300mと高冷地に属します。年間を通じて湿度が低く、晴天率も高いことから合宿には最適な地域です。
高原での合宿は、激しい練習でも熱中症になりにくい気候で、高原の爽快な空気のもとで効率的な練習が可能です。
また、豊かな自然に恵まれた長野市の高原では「密」になりにくい環境での練習が可能です。

●長野市の平均気温と平均湿度

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均気温(℃)	-0.6	0.5	4.8	10.6	17.0	20.6	24.7	25.8	21.3	14.7	8.3	2.3
平均湿度(%)	80	75	69	63	62	72	76	75	76	77	81	81
平均降水量(mm)	49.1	43.2	59.7	66.9	70.1	104.2	154.1	129.8	138.0	105.6	37.6	47.0

※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」

ナガノ合宿のススメ2

常に高地トレーニング

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

ナガノ合宿のススメ3

長野産の食事で、からだの中からリフレッシュ

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

都市圏から近く 便利な交通アクセス

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



首都圏からは
北陸新幹線で60分～100分!
バス・車で**180分**

北陸圏からは
北陸新幹線で65分～85分!
バス・車で**180分**

中京圏からは
在来線で180分!
バス・車で**180分**

近い! 爽やか! 美味しい!



飯綱高原・戸隠高原エリア

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



長野市中心市街地エリア

- 中心市街地 標高約360m



松代・篠ノ井エリア

- 篠ノ井(篠ノ井駅周辺) 標高約350m
- 松代 標高約350m



種目別 合宿施設ガイド



アメリカンフットボール



サッカー



ラグビー

1 飯綱高原グラウンド 5面 (内2面は芝グラウンド) 2p

2 戸隠運動場(緑地広場) 1面 2p

1 飯綱高原グラウンド 2面(芝グラウンド) 2p

2 戸隠運動場(緑地広場) 1面 2p

1 飯綱高原グラウンド 5面 (内2面は芝グラウンド) 2p

2 戸隠運動場(緑地広場) 1面 2p



テニス



文化
(音楽・演劇)

4 長野運動公園 テニスコート 10面 (オムニコート) 2p

5 南長野運動公園 テニスコート 16面 (オムニコート) 2p

6 飯綱高原テニスコート 7面 (ハードコート) 2p

長野市芸術館 メインホール 1,292席ほか 6p

7 中条音楽堂 ホール 最大250席(可動式) ステージ 幅12.7m 奥行6.3m 3p

8 ゲストハウス岩戸 100人収容 (ホール形式) 3p

9 シャルマン戸隠 3p



陸上



弓道



剣道/柔道



バレーボール

10 長野運動公園 陸上競技場 3p

11 長野運動公園 弓道場 近約場 10人立 遠約場 10人立 3p

12 長野運動公園 剣道場 3p

12 長野運動公園 柔道場 3p

13 長野運動公園 総合体育館 4面 4p

14 信州新町体育館 3面 4p

15 豊野体育館 4面 4p

16 ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ) 6ページに詳細情報 4p

17 南長野運動公園 体育館 3面 4p



バスケットボール



バドミントン

13 長野運動公園 総合体育館 2面 4p

14 信州新町体育館 2面 4p

15 豊野体育館 2面 4p

16 ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ) 6ページに詳細情報 4p

17 南長野運動公園 体育館 2面 4p

13 長野運動公園 総合体育館 12面 4p

14 信州新町体育館 6面 4p

15 豊野体育館 4面 4p

16 ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ) 6ページに詳細情報 4p

17 南長野運動公園 体育館 10面 4p

1 飯綱高原グラウンド



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

利用可能時間 アメリカンフットボール・ラグビー・サッカー:
8:00~17:00

場 所 長野市上ヶ屋2471

連絡先 (一社)飯綱高原観光協会

予約方法 電話、FAX 026-239-2934
メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp

使用条件 アメリカンフットボール・サッカー:
事前調整として散水作業・芝刈作業

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/なし
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

2 戸隠運動場



☎026-224-5083

利用可能時間 日の出~日の入

場 所 長野市戸隠豊岡248

連絡先 長野市スポーツ課

予約方法 電話

使用条件 日程調整が必要になる場合があります。

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/なし
●アルコール消毒液の各会場設置/なし (大会等の際は主催者で設置)

7 中条音楽堂



☎026-267-1020 (中条自治協)
☎026-268-3001 (長野市中条支所)
http://mushikura.info/

利用可能時間 9:00 ~ 21:00

場 所 長野市中条日下野4792

連絡先 中条地区住民自治協議会

備 品 ピアノ(ベーゼンドルファー)、和太鼓、
照明セットなど、楽屋(2室 各室8畳)、
控室(1室 8畳)

使用条件 事前予約制 予約方法 電話

宿泊エリアからの所要時間 長野市中心市街地から:車で約40分
飯綱高原エリアから:車で約70分
戸隠高原エリアから:車で約80分
松代・篠ノ井エリアから:車で約45分
中条やきもち家から:車で約5分

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/なし
●アルコール消毒液の各会場設置/なし

3 南長野運動公園 野球場(長野オリンピックスタジアム)



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

利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休館)

場 所 長野市篠ノ井東福寺320

連絡先 南長野運動公園 野球場

予約方法 電話、FAX 026-299-9557

備 品 スコアボード、夜間照明、屋内練習場、
トレーニングルーム等

使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/1台(無料)
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

4 長野運動公園 テニスコート



☎026-241-4200
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 8:30~21:00(1-2月~17:00)
12,3月の平日と土曜のみ8:30~21:00

場 所 長野市東和田700

連絡先 長野運動公園 テニスコート

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 ロッカールーム

使用条件 大会等の相談は管理事務所へ確認

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
※体育館、アクアウィング、陸上競技場、
テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

9 シャルマン戸隠



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

利用可能時間 8:30~17:00

場 所 長野市戸隠3682-3

連絡先 戸隠スキー場 (5~10月は戸隠キャンプ場:
026-254-3581)

予約方法 電話

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/なし
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

10 長野運動公園 陸上競技場



☎026-244-0111
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 火~金曜8:30~19:00(水曜~20:00、土・日
曜、祝日~18:00)、12~3月8:30~17:00

場 所 長野市東和田632

連絡先 長野運動公園 陸上競技場

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 陸上競技器具一式、ロッカールーム

使用条件 合宿の場合は事前の申請が必要です。

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
※体育館、アクアウィング、陸上競技場、
テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

5 南長野運動公園 テニスコート



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

利用可能時間 8:30~21:00(火曜日休館)

場 所 長野市篠ノ井東福寺320

連絡先 南長野運動公園 テニスコート

予約方法 電話

備 品 夜間照明、更衣室、シャワー室、会議室

使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/1台(無料)
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

6 飯綱高原テニスコート



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

利用可能時間 9:00~17:00
(最終受付時間16:00)

場 所 長野市上ヶ屋2471

連絡先 (一社)飯綱高原観光協会

予約方法 電話
FAX 026-239-2934
メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/なし
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

11 長野運動公園 弓道場



☎026-244-7555
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 8:30~21:00

場 所 長野市吉田5-1-19

連絡先 長野運動公園
アクアウィング

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 ロッカールーム

使用条件 合宿の場合は事前の申請が必要です。

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
※体育館、アクアウィング、陸上競技場、
テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

12 長野運動公園 剣道場・柔道場



☎026-244-3290
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 8:30~21:00

場 所 長野市吉田5-1-19(補助体育館1階)

連絡先 長野運動公園 総合体育館

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 ロッカールーム

使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

新型コロナウイルス感染予防対策
●非接触型体温計 主催者への貸出/なし
●施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置/1台(無料)
※体育館(剣道場・柔道場を含む)、アクアウィング、陸上
競技場、テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
●アルコール消毒液の各会場設置/あり

種目別 合宿施設ガイド



卓球



水泳

13 長野運動公園 総合体育館	24台	4p
14 信州新町体育館	17台	4p
16 ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ) 6ページに詳細情報		4p
17 南長野運動公園 体育館	23台	4p

18 長野運動公園 アクアウィング(屋内プール)	4p
メインプール(50m×10コース)	
サブプール(25m×6コース)	
ダイビングプール(20m×25m、深さ3.5m～5m)	



アイスホッケー・フィギュアスケート



スピードスケート



スキー

19 ビッグハット	1面	5p
20 エムウェーブ	1面	5p

21 エムウェーブ	5p
世界有数の屋内400mダブルトラック	

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

※上記の他にも体育施設がございます。詳細は6ページをご覧ください。

13 長野運動公園 総合体育館 ※6ページに詳細情報を掲載しています。



☎026-244-3290
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 8:30～21:00

場 所 長野市吉田5-1-19

連絡先 長野運動公園総合体育館

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 (メインアリーナ) バスケットボール2面、バレーボール4面、バドミントン12面、卓球24台

使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料)
- ※体育館、アクアウィング、陸上競技場、テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

14 信州新町体育館 41m×35m



☎026-262-4985(体育館直通)
☎026-224-5083(長野市スポーツ課)

利用可能時間 8:30～22:00

場 所 長野市信州新町新町1000-1

連絡先 長野市営信州新町体育館または長野市スポーツ課

予約方法 電話

備 品 バレーボールバドミントン支柱各ネット・卓球台

使用条件 日程調整が必要になる場合があります。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／なし
- アルコール消毒液の各会場設置／なし(大会等の際は主催者で設置)

15 豊野体育館 42m×34m



☎026-224-5083

利用可能時間 8:30～22:00

場 所 長野市豊野町豊野624

連絡先 長野市スポーツ課

予約方法 電話

備 品 バレーボールバドミントン支柱各ネット

使用条件 日程調整が必要になる場合があります。

宿泊エリアからの所要時間 長野市中心市街地から：車で約30分
飯綱高原エリアから：車で約50分
戸隠高原エリアから：車で約65分
松代・篠ノ井エリアから：車で約50分

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／なし
- アルコール消毒液の各会場設置／なし(大会等の際は主催者で設置)

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



☎026-283-7977
http://www.wr-nagano.jp

利用可能時間 8:30～21:00(閉館21:15)

場 所 長野市真島町真島2268-1

連絡先 ホワイトリング

予約方法 電話、FAX026-283-7988

備 品 バレーボールバスケットボールバドミントン・卓球・ソフトバレー・フットサル器具等

使用条件 フットサルはメインアリーナ使用不可

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／3台(無料)
- アルコール消毒液の各会場設置／あり(※大会・イベントの場合は、主催者が準備)

17 南長野運動公園 体育館



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

利用可能時間 月～金曜 8:30～23:30
土日祝日 8:30～21:00(火曜日休館日)

場 所 長野市篠ノ井東福寺320

連絡先 南長野運動公園体育館

予約方法 電話、FAX 026-293-7122

備 品 バスケットボール2面、バレーボール3面、バドミントン10面、卓球24台

使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／1台(無料)
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料)
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

18 長野運動公園 アクアウィング(屋内プール)



☎026-244-7555
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間 火～金曜 9:00～22:00(施設使用終了時間21:45)
土日祝日 9:00～21:00(施設使用終了時間20:45)

場 所 長野市吉田5-1-19

連絡先 長野運動公園アクアウィング

予約方法 FAX 026-244-7156

備 品 ロッカールーム、シャワー室、ジャグジー

使用条件 合宿の場合は事前の申請が必要です。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料)
- ※体育館、アクアウィング、陸上競技場、テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

19 ビッグハット アイスホッケー・フィギュアスケート(冬期)



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

利用可能時間 9:00～21:00 ※要問合せ

場 所 長野市若里3-22-2

連絡先 ビッグハット

予約方法 電話

備 品 アイスリンク、更衣室

使用条件 正式な予約には、申請書の提出が必要です。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／4台(有料)
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(有料)
- アルコール消毒液の各会場設置／なし

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



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

利用可能時間 5:30～23:30(学校授業・連盟登録者優先あり) ※一般営業時間含む

場 所 長野市北長池195

連絡先 エムウェーブ内スケートセンター

予約方法 電話またはFAX 026-221-2046

使用条件 お問い合わせください。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／6台(有料)
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／3台
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

21 エムウェーブ スピードスケート(冬期間・10月頃～3月)



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

利用可能時間 6:30～20:00(ナショナルトレーニングセンター・連盟登録者優先あり) ※一般営業時間含む

場 所 長野市北長池195

連絡先 エムウェーブ内スケートセンター

予約方法 電話またはFAX 026-221-2046

備 品 アイスリンク、更衣室

使用条件 お問い合わせください。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／6台(有料)
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／3台
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

22 戸隠スキー場



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

利用可能時間 8:30～16:30(時期によって異なる)

場 所 長野市戸隠3682

連絡先 戸隠スキー場

予約方法 電話

備 品 お問い合わせください。(ボール等)

使用条件 お問い合わせください

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／なし
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料)
- アルコール消毒液の各会場設置／あり

※交通所要時間は目安です。当日の気候条件や交通条件により、時間がずれる場合がございます。



いざというときの救急医療ガイド

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の徹底をお願いします。発熱等の症状がある方は速やかにご相談ください。

●新型コロナウイルスお困りごと相談センター

TEL 026-235-7077
※8:30～17:15(土・日・祝日除く)

●「受診・相談センター」(長野市保健所)

平日(8:30～17:15) TEL 026-226-9964
休日・夜間(17:15～8:30) TEL 026-226-4911

[夜間急病センター]

●長野市民病院・医師会 急病センター

TEL 026-295-1291(救急専用)
長野市大字富竹1333-1
診療科目／内科・小児科系・外科系
診療時間／19:00～翌朝6:00

●厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院・医師会 急病センター

19:00～22:30／TEL 026-293-9914(急病センター専用)
22:30～翌朝6:00／TEL 026-292-2261(代表)
長野市篠ノ井会666-1 診療科目／内科・小児科系

●厚生連長野松代総合病院 急病センター

TEL 026-278-2031(代表) 長野市松代町松代183
診療科目／内科・小児科系 診療時間／19:00～翌朝6:00

【日曜・祝日の当番医】 ●長野県休日・夜間緊急医療内サービス ナビダイヤル／0570-088199

長野市芸術館



施設詳細	●メインホール(1,292席) ●リサイタルホール(293席) ●アクトスペース(230席・基本客席形状) ●展示サロン ●リハーサル室 ●音楽練習室1・2 ●演劇練習室1・2 ●バンド練習室1・2・3 ●アトリエ ●ミーティングルーム ●利用可能時間 9:00～22:00 ●定休日 火曜・年末年始
利用可能時間及び定休日 予約方法 備品 使用条件	ホームページをご覧いただくか、貸館担当までお問い合わせください。 直通 TEL.026-219-3192(9:00～19:00)
新型コロナウイルス 感染予防対策	●非接触型体温計 主催者への貸出／各ホール2台(無料) ●施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／各ホール1台(無料) ●アルコール消毒液の各会場設置／なし ※利用者持込(建物入口にはあり)
住 所	長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL	026-219-3100
URL	https://www.nagano-arts.or.jp/

長野運動公園



陸上競技場 野球場 テニスコート 弓道場 総合体育館	32,144㎡(フィールド面積19,792㎡)／1周400m／9コース／全天候舗装走路 グラウンド面積13,524㎡／ナイター設備あり 全天候型砂入り人工芝のコート10面／夜間照明あり 近的場10人立／遠的場10人立 ●メインアリーナ1,925㎡／バスケットボールコート2面／バレーボールコート4面／ バドミントンコート12面／卓球24面 ●サブアリーナ866㎡／バスケットボールコート1面／ バレーボールコート2面／バドミントンコート6面／卓球12面 ●柔道場 ●剣道場 メインプール(50m10コース)／サブプール(25m6コース)／ ダイビングプール(25m×20m、水深は最浅3.5m、中央が5mのすり鉢状)／トレーニングルーム
アクアウイング	
新型コロナウイルス 感染予防対策	●非接触型体温計 主催者への貸出／なし ●施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料) ※体育館、アクアウイング、陸上競技場、テニスコート、弓道場の各施設に1台ずつ設置中 ●アルコール消毒液の各会場設置／あり(大会等の際は主催者で設置)
住 所	長野市吉田5-1-19
TEL	026-244-7555

南長野運動公園



長野オリンピックスタジアム	国際規格 プロ野球公式戦開催可能施設／夜間照明あり／ 屋内練習場／トレーニングルーム
体育館 プール テニスコート 相撲場	バスケットボールコート2面／バレーボールコート3面／マシンジム・スタジオ 室内温水プール25m×8コース 全天候型砂入り人工芝のコート16面／夜間照明あり 土俵1面／上屋(20m×20m)付き
新型コロナウイルス 感染予防対策	●非接触型体温計 主催者への貸出／1台(無料) ●施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／1台(無料) ●アルコール消毒液の各会場設置／あり(大会等の際は主催者で設置)
住 所	長野市篠ノ井東福寺320
TEL	026-293-4048(体育館・プール棟)

ホワイトリング(長野市真島総合スポーツアリーナ)



メインアリーナ	アリーナ面積約2,700㎡(約66m×約41m)／バスケットボールコート3面／ バレーボールコート4面／バドミントンコート12面／卓球台46台
サブアリーナ	アリーナ面積約2,300㎡(約64m×約36m)／バスケットボールコート1面／ バレーボールコート2面／バドミントンコート6面／卓球台12台／器械体操用器具1式 面積約10m×約8m／付帯設備(音響、鏡、ダンスバー)
スタジオ テニスコート	全天候型1面
新型コロナウイルス 感染予防対策	●非接触型体温計 主催者への貸出／なし ●施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／3台(無料) ●アルコール消毒液の各会場設置／あり(※大会・イベントの場合は、主催者が準備)
住 所	長野市真島町真島2268-1
TEL	026-283-7977

北部スポーツ・レクリエーションパーク



運動広場 屋内運動場 マレットゴルフ場 アクションスポーツ広場 芝生広場 ウォーキングコース 管理棟	野球1面／ソフトボール1面／サッカー1面 ※要予約 テニスコート4面／フットサル2面／ゲートボール6面 ※要予約 18ホール ※予約不要 スケートボード／BMX／インラインスケート ※予約不要 各種遊具 ※予約不要 パーク内1周約910m ※予約不要 会議室／更衣室／シャワー ※会議室のみ要予約
新型コロナウイルス 感染予防対策	●非接触型体温計 主催者への貸出／なし ●施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィー等)の設置／一部あり(貸出はなし) ●アルコール消毒液の各会場設置／あり(大会等の際は主催者で設置)
住 所	長野市三才1981-1
TEL	026-266-0582

[長野市営体育館]

施設名		住所	サイズ	長野駅からの距離	所要時間
14	信州新町体育館	長野市信州新町新町600番地1	41m × 35m	約22.9km	車約35分
15	豊野体育館	長野市豊野町豊野624番地	42m × 34m	約13.5km	車約30分
23	北郷体育館	長野市大字北郷3065番地2	24m × 13m	約10.7km	車約25分
24	芋井体育館	長野市大字桜567番地	28m × 17m	約9.3km	車約25分
25	小松原体育館	長野市篠ノ井小松原1056番地2	26m × 16m	約9.4km	車約20分
26	七二会体育館	長野市七二会丁2376番地1	25.5m × 16.1m	約14.4km	車約30分
27	信更体育館	長野市信更町氷ノ田3148番地1	35m × 20m	約19.9km	車約45分
28	大岡体育館	長野市大岡乙298番地1	25m × 30m	約38.1km	車約70分
29	戸隠体育館	長野市戸隠栃原4788-2	31m × 37m	約16.8km	車約40分
30	中条体育館	長野市中条2328番地2	32m × 23.1m	約17.9km	車約30分
31	篠ノ井村山健康スポーツセンター	長野市篠ノ井山布施8282番地	25m × 15m	約11.1km	車約20分
32	両京健康スポーツセンター	長野市鬼無里日影6831番地	28m × 17m	約26.5km	車約50分
33	上里健康スポーツセンター	長野市鬼無里7395番地	28m × 17m	約26.3km	車約50分

[長野市営運動場]

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

★長野市営の各施設については、長野市スポーツ課へお問い合わせください。

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

長野市スポーツ課

検索

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

長野市 中心市街地 エリア **1 東の湯**

☎026-232-7208



部 屋	シングル4室、和室1〜2名4室、和室2名6室、和室4〜6名2室、団体用28畳1室、34畳1室、洋室3名1室
収容人数	55名
大 広 間	無 大 浴 場 有
付帯施設	コインランドリー
昼食準備	無 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様 シングル6,000円〜、素泊まりシングル4,000円〜

食事形態 朝食／和定食、夕食／和定食（洋食、中華の時もあり）

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【消毒液の設置】

長野市 中心市街地 エリア **2 いづみや旅館**

☎026-232-2578



部 屋	12畳1室、10畳1室、8畳4室、7畳2室
収容人数	25名
大 広 間	有 大 浴 場 有
付帯施設	
昼食準備	可（弁当） 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,700円

食事形態 和食＋洋食（ワンプレート）

そ の 他

連 絡 先 〒380-0851 長野市元善町484
FAX: 026-232-1796 <http://w1.avis.ne.jp/~izumiya/index.html>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／なし
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【間隔をあけての食事提供、人数制限】

長野市 中心市街地 エリア **7 裾花峡天然温泉宿 うるおい館**

☎026-237-4126



部 屋	8畳和室2室、12畳和室6室、展望風呂付特別室10畳2室、12畳1室
収容人数	56名
大 広 間	無 大 浴 場 有(男女各1)
付帯施設	券売機式レストラン、貸切風呂、ボディーア、アカスリ
昼食準備	可 平日3,500円〜

送迎バス 有（長野市内近郊15名以上、先着順）

宿泊料金 1泊2食付1室2名以上お一人様 平日10,000円〜、土曜祝前日12,500円〜

食事形態 朝／和定食 夜／和洋中会席

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【飛沫感染防止アクリルパネル設置、弱酸性ハセツパー水噴霧装置による除菌】

長野市 中心市街地 エリア **8 善光寺 宿坊 淵之坊**

☎026-232-3669



部 屋	和室8室
収容人数	40名
大 広 間	有 (60畳) 大 浴 場 無
付帯施設	
昼食準備	可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付 学生団体8,800円、個人・グループ11,000円〜

食事形態 個人／部屋食、団体／大広間 夕朝食／精進料理

そ の 他 全館Wi-Fi完備（無料）

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし（各階に設置あり）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【密にならないよう席を空けている】

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

☎026-235-3333



部 屋	ビジネス洋室シングル36室、セミダブル7室、ダブル2室、ツイン16室/スタンダード洋室シングル6室、ツイン16室、和室2室、他スイート等
収容人数	135名
大 広 間	無(宴会場あり) 大 浴 場 無
付帯施設	会議室、宴会場、レストラン、ショップ
昼食準備	可(要予約) 送迎バス 有(要予約)

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

食事形態 朝／和定食または洋定食 夜／和食、洋食、中華のいずれか

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）、駐車場無料

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【アクリル板仕切り設置（状況によって）、スタッフのフェイスシールド着用】

長野市 中心市街地 エリア **4 地蔵館 松屋旅館**

☎026-232-2811



部 屋	和洋室1室、和室12室
収容人数	45名
大 広 間	有 (28畳) 大 浴 場 有(男女別)
付帯施設	洗濯機、乾燥機 各1台（有料）
昼食準備	不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付8,800円〜（サ込）

食事形態 朝／セットメニュー 夜／セットメニュー

そ の 他 Wi-Fi完備

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【飛沫防止板の設置】

長野市 中心市街地 エリア **9 善光寺 宿坊 良性院**

☎026-233-2386



部 屋	和室10室、12畳1室
収容人数	60名
大 広 間	有 大 浴 場 有
付帯施設	
昼食準備	可 送迎バス 有(有料)

宿泊料金 1泊2食付お一人様8,800円〜

食事形態 朝／和定食 夜／和定食

そ の 他 Wi-Fi完備

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【衛立、各部屋にて食事、手拭き】

長野市 中心市街地 エリア **10 相鉄フレッサイン 長野駅善光寺口(旧ホテルサンルート長野)**

☎026-480-2031



部 屋	シングル110室、ツイン34室、トリプル6室
収容人数	190名
大 広 間	無 大 浴 場 無
付帯施設	コインランドリー(8階に2台)、ミーティングルーム(有料、要予約)
昼食準備	不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付きお一人様 シングル8,800円〜、ツイン8,250円〜（サ込）
ご予算ご相談ください。

食事形態 朝／和洋バイキング(1,100円) カフェテリア方式(コロナウイルス感染予防対策の状況で変更となる場合がございます) 夜／ハーフバイキング(2,200円〜) 要事前予約

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）

連 絡 先 〒380-0825 長野市末広町1356
FAX: 026-480-2035 <https://fresa-inn.jp/nagano>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【入口で手指消毒と食事場所内に使い捨て手袋の設置、バイキングについては一人盛小皿で対応】

長野市 中心市街地 エリア **5 信州善光寺永代宿坊 玉照院**

☎026-232-2546



部 屋	8部屋
収容人数	80名
大 広 間	有 (2部屋) 大 浴 場 無
付帯施設	
昼食準備	可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様12,000円（サ込）

食事形態 精進料理

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【バーテーション】

長野市 中心市街地 エリア **6 信州善光寺永代宿坊 白蓮坊**

☎026-232-0241



部 屋	和室5部屋 (トイレ、洗面所、風呂 共用)
収容人数	40名
大 広 間	有 大 浴 場 無
付帯施設	
昼食準備	可(応相談) 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様(団体)8,800円〜、(少人数)11,000円〜

食事形態 (団体の場合)広間に座布団、お膳(お膳台)で。椅子も15台ほどあり

そ の 他

連 絡 先 〒380-0851 長野市元善町465
FAX: 026-232-0243 <http://www.16.plala.or.jp/syukubou/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし【前後左右に間隔をあけてのお膳の配置可能】

長野市 中心市街地 エリア **11 チサングランド長野**

☎026-264-6000



部 屋	洋室シングル68室、洋室ダブル28室、洋室ツイン33室、洋室トリプル4室、スイート2室、ユニバーサル1室
収容人数	276名
大 広 間	無 大 浴 場 無
付帯施設	ミーティングルーム（10名まで）
昼食準備	不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付きお一人様 シングル9,500円〜、ツイン9,000円〜（サ込）料金変動あり 要相談

食事形態 朝食／和食 夕食／和食膳（要相談）

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【全席同方向（向かい合わせなし）、アクリルボードの設置】

長野市 中心市街地 エリア **12 中央館清水屋旅館**

☎026-232-2580



部 屋	和室6畳5室、8畳4室、10畳2室、12畳1室、15畳1室、20畳2室
収容人数	50名
大 広 間	有 (30畳) 大 浴 場 有(男女別各1)
付帯施設	駐車場(普通車)7台または中型バス1台、普通車4台
昼食準備	可(要予約) 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,150円〜（小学生合宿より）、個室希望別料金

食事形態 和食配膳

そ の 他 Wi-Fi完備（無料）、洗濯機2台

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【密接防止（個室の利用・テーブルの間隔を広げた配置）、定期的な換気、時間をあけた密集防止】

長野市
中心市街地
エリア

13 天然温泉 善光の湯 ドーミーイン長野

☎026-291-5489

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

収容人数 270名

大 広 間 無

大 浴 場 有(男女別 15:00～翌10:00)

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様9,140円～(入湯税150円込)

食事形態 ご当地逸品と味めぐり小鉢横丁

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【間隔をあけて席数を減らして対応】

長野市
中心市街地
エリア

14 長野第一ホテル

☎026-228-1211

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

収容人数 134名

大 広 間 無 大 浴 場 有(男女各1)

付帯施設 コインランドリー (3台)

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊無料朝食付シングルお一人様6,300円～(税込)

食事形態 朝／信州そば&いなり寿司2個

そ の 他 全室Wi-Fi完備(無料)

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし

長野市
中心市街地
エリア

19 ホテル国際21

☎026-234-1111

部 屋
全148室、シングル28室、
ツイン95室、ダブル12室、他スイート等

収容人数 278名

大 広 間 有 大 浴 場 無

付帯施設 ミーティングルーム、宴会場(バンケット)
17室(最大1,000㎡)

昼食準備 可 送迎バス 無(手配可)

宿泊料金 1泊朝食付きお一人様 シングル9,900円～、ツイン8,800円～、ダブル8,800円～
(税込) 料金変動あり ご予算ご相談ください。

食事形態 朝／セットメニューまたは和洋バイキング 夜／要相談 バイキング 他

そ の 他 全室Wi-Fi完備(無料)、駐車場(1泊1台1,000円)

連 絡 先 〒380-0838 長野市県町576
FAX: 026-234-2365 <http://www.kokusai21.jp>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【アクリルパネル、ソーシャルディスタンス、全スタッフマスク着用】

長野市
中心市街地
エリア

20 ホテル自彊館(じきょうかん)

☎026-226-7055

部 屋
洋室シングル32室、6畳和室4室、
6畳+4.5畳和室4室

収容人数 48名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー(洗濯機、乾燥機)

昼食準備 無 送迎バス 無

宿泊料金 シングルルーム4,700円(税込)～、相談。ウィークリー・マンスリールームは3,500円～

食事形態 朝食750円(和定食)

そ の 他 全室有線LAN回線完備(無料)、1・2FのみWi-Fi環境

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし(手指消毒機は設置)

長野市
中心市街地
エリア

15 長野東急REIホテル

☎026-223-1090

部 屋
ツイン、ダブル 全143室

収容人数 316名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー、パソコンコーナー、会議室

昼食準備 可(30名様以上) 送迎バス 無

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

食事形態 バイキング 当面の間、和食・洋食のセットメニュー

そ の 他 Wi-Fi完備

連 絡 先 〒380-0823 長野市南千歳1-28-3
FAX: 026-229-7770 <https://www.tokuyhotels.co.jp/nagano-r/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし(バブリックスペースは設置あり)
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【飛沫スクリーン設置、スタッフフェイスシールド着用、スタッフ検温、入口アルコール消毒、空気清浄機3台設置】

長野市
中心市街地
エリア

16 長野プラザホテル

☎026-224-0100

部 屋
41室

収容人数 60名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様シングル5,200円～

食事形態 軽食バイキング

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし(共有部のみ)
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【席の間隔を広くとる、使い捨てのコップ・皿・スプーンの使用、使い捨てポリエチレン手袋の設置】

長野市
中心市街地
エリア

21 ホテル信濃路

☎026-226-5212

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

収容人数 60名

大 広 間 有 大 浴 場 無

付帯施設

昼食準備 可(要相談) 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付6,500円～、1泊2食付8,500円～(税込)

食事形態 朝／セットメニュー 夜／セットメニュー(夕食)

そ の 他 全客室Wi-Fi及び有線LAN完備

連 絡 先 〒380-0936 長野市小御所岡田町131-4
FAX: 026-226-5168 <http://www.hotel-shinanoji.com/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし

長野市
中心市街地
エリア

22 ホテルJALシティ長野

☎026-225-1131

部 屋
洋室シングル156室、洋室ツイン61室、
洋室ダブル25室

収容人数 328名

大 広 間 無(宴会場有) 大 浴 場 無

付帯施設 会議室、宴会場(有料、要予約)

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊食事なしお一人様シングル7,000円～
ツイン9,000円～(税込) 料金変更あり 要相談

食事形態 朝／和洋バイキング(1,600円) 夜／要相談

そ の 他 全室有線LAN、Wi-Fi完備、無料でご利用いただけます。

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし(各エレベーター前、ホテル入口に設置)
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【アクリル板あり(個数限定)、使い捨て手袋使用】

長野市
中心市街地
エリア

17 長野リンドンプラザホテル

☎026-225-1119

部 屋
シングル114室、
ダブル20室、ツイン3室

収容人数 160名

大 広 間 無(宴会場あり) 大 浴 場 有(男性
専用のみ)

付帯施設 コインランドリー、会議室

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付シングルお一人様7,470円～、ダブル1部屋13,240円～、ツイン1部屋15,040円～(税込)

食事形態 朝／和洋バイキング 夜／15名以上から 要相談

そ の 他 全室有線LAN Wi-Fi、加温器、スポンプレッサー完備

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【人数制限をしてアクリル板を設置、入口にはポリ手袋(使い捨て手袋)やアルコール消毒液を用意、入場の際はマスク着用】

長野市
中心市街地
エリア

18 NEW NAGANO NeXT(旧 ホテルニューナガノ)

☎026-227-7200

部 屋
洋室シングル82室、洋室ツイン21室、
洋室ダブル12室

収容人数 154名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー、喫煙専用ブース

昼食準備 不可 送迎バス 無

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

食事形態 朝食／アメリカンブレックファースト バイキング

そ の 他 全室Wi-Fi完備(無料)

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり(消毒シート)
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【アクリル板設置、手袋の着用、部屋へのテイクアウト可能、全種テイクアウト包材の用意あり】

長野市
中心市街地
エリア

23 ホテルナガノアベニュー

☎026-223-1123

部 屋
洋室シングル126室、和洋室2室
洋室ツイン13室、洋室ダブル2室

収容人数 162名

大 広 間 無 大 浴 場 有

付帯施設 コインランドリー、ミーティングルーム

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付きお一人様 シングル7,000円～ ご予算ご相談ください。

食事形態 朝／ビュッフェバイキング

そ の 他 全室インターネット無料、Wi-Fi、有線LAN、コミック3,000冊図書室

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【テーブルバーテーションの設置、席の間引き、使い捨て手袋使用】

長野市
中心市街地
エリア

24 ホテル日興

☎026-226-2200

部 屋
シングル36室、ツイン25室、
トリプル7室

収容人数 100名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー2台

昼食準備 可

送迎バス 有(長野市内、先着順)

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,000円～

食事形態 朝／ビュッフェまたはセットメニュー 夜／ビュッフェまたはセットメニュー

連 絡 先 〒380-0823 長野市南千歳2-22-3
FAX: 026-226-2581 <https://www.hotel-nikko.net/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
【各テーブルにアクリル板設置、手指消毒用アルコールを出入り口付近に設置、ビュッフェの場合は時間・人数制限あり、トング使用時使い捨て手袋使用】

長野市
中心市街地
エリア

25 ホテルメトロポリタン長野

☎026-291-7000



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

収容人数 406名

大 広 間 無(宴会場有) 大 浴 場 無

付帯施設 レストラン5店舗

昼食準備 可 送迎バス 無
※手配は可

宿泊料金 1泊朝食付お一人様 6,600円～、1泊2食付お一人様 9,350円～

食事形態 朝／和洋食ビュッフェ 夜／要相談

そ の 他 全室Wi-Fi完備、大型バス5台駐車可

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり[必要な方へはアクリル板の貸出、間隔を空けた席の配置、個々の食事提供、空調設備の充実、一人盛小皿と使い捨て手袋の併用]

長野市
中心市街地
エリア

26 ホテルメルパルク長野

☎026-225-7800



部 屋
洋室シングル34室、洋室ツイン42室、
DXツイン2室、バリアフリーツイン2室、
和室10畳5室、和室12.5畳5室

収容人数 171名

大 広 間 有 大 浴 場 有

付帯施設 ミーティングルーム

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様 シングル10,200円～、ツイン9,900円～(サ込)

食事形態 朝／バイキング 夜／要相談

そ の 他 全館Wi-Fi完備

連 絡 先 〒380-8584 長野市鶴賀高畑752-8
FAX: 026-225-7801 <https://www.mielparque.jp/nagano/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [席の間隔を空ける、対面式のレイアウトを避ける、一人盛小皿と使い捨て手袋の併用]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

31 シャレー戸隠

☎026-254-2099



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

収容人数 117名

大 広 間 有(レストラン・
談話室使用可) 大 浴 場 有

付帯施設 レストラン、談話室

昼食準備 可 送迎バス 有

宿泊料金 本館4,840円～、コテージ5,610円～

食事形態 朝／和食(880円) 夜／和食(2,860円)

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [テーブルを離している、1つおきに着席]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

32 蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館

☎026-254-2337



部 屋
和室11室、和洋室1室、
大部屋1室

収容人数 63名

大 広 間 有(90畳) 大 浴 場 有(男1、女1)

付帯施設 御神前、土産品売店、喫茶室

昼食準備 可 送迎バス 有(24名まで)

宿泊料金 1泊2食付お一人様 一般16,500円～25,300円(サ込)、合宿11,000円～(サ込)

食事形態 和食

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [テーブルごとの間隔を広めにとる、テーブルごとの間に衝立を設置]

長野市
中心市街地
エリア

27 ホテルやま

☎026-235-1634



部 屋
シングル43室、ツイン4室

収容人数 51名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー2台(無料)

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 素泊りのみお一人様5,000円～

食事形態 無

そ の 他 全館Wi-Fi完備

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし(レストランは営業していません)

長野市
中心市街地
エリア

28 Mash Café & Bed NAGANO

☎026-217-0606



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

収容人数 102名

大 広 間 有(事前に
利用時間要相談) 大 浴 場 無(シャワー
ブースあり)

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

可(1F 飲食エリアにて) 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様6,000円～

食事形態 朝／バイキング 夜／バイキング or 洋食

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

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [カウンターにパーテーション、お支払い時の非接触、入店時のアルコール消毒、各テーブル間にパーテーションの設置、各自にトングを用意(1人1つずつ)]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

33 戸隠高原ホテル

☎026-254-2525



部 屋
洋室ツイン10室、
和室トイレ付7室、和室16室

収容人数 150名

大 広 間 有 大 浴 場 有

付帯施設 吹奏楽練習会場、キャンプ場、
コインランドリー、スキースノーボードレンタル

昼食準備 可 送迎バス 有

宿泊料金 7,700円～

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他 Wi-Fi完備、エレベーターあり

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり[食事所パーテーション]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

34 中谷旅館

☎026-254-2533



部 屋
13室(和室)

収容人数 40名

大 広 間 有(80名) 大 浴 場 有

付帯施設

昼食準備 可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様9,900円～

食事形態 和食

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし

長野市
中心市街地
エリア

29 森と水バックパッカーズ

☎026-217-5188



部 屋
ドミトリ16ベッド、和洋室5室

収容人数 32名

大 広 間 有(リビング) 大 浴 場 無

付帯施設

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊食事なしお一人様2,400円(ドミトリ、4人個室)

食事形態 無(自炊可)

そ の 他

連 絡 先 〒380-0935 長野市中御所1-6-2
Email info@moritomizu.net <https://www.morimizu.net/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [グループごとにテーブルを分けて使用]

長野市
中心市街地
エリア

30 旅館大橋

☎026-221-2169



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

収容人数 74名

大 広 間 21畳和室1室 大 浴 場 男女各1

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

昼食準備 可 送迎バス マイクロバス
29人乗り2台

宿泊料金 1泊2食付6,500円～

食事形態 朝／和定食 夜／和定食(中華または洋食の時もあり)

そ の 他 全館Wi-Fi完備(無料)

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- [パーテーションの設置、空気清浄機の設置、換気扇の常時稼働、定員の削減]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

35 ペンションあぜりあ

☎026-254-2236



部 屋
ツイン3室、和室8室

収容人数 40名

大 広 間 有 大 浴 場 有

付帯施設 洗濯機、スキー乾燥室

昼食準備 可 送迎バス 有

宿泊料金 1泊2食付お一人様和室7,000円～8,500円

食事形態 和洋折衷

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり[テーブルセンターに透明プラスチック設置]

飯綱高原
戸隠高原
エリア

36 ペんしょん遊山

☎026-239-3351



部 屋
和室6畳1室、7.5畳4室、9畳1室、
10畳1室、別棟(1階16畳+ロフト16畳)1棟

収容人数 38名

大 広 間 別棟1階または食堂 大 浴 場 無

付帯施設 洗濯機(夏期4台・冬期1台)、ミーティ
ングルーム(食堂38名、別棟1階16畳)

昼食準備 可 送迎バス 応相談

宿泊料金 1泊3食6,800円～

食事形態 朝／和食 夜／和洋食

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

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし

飯綱高原
戸隠高原
エリア

37 ホテル アゼリア飯綱

☎026-239-2522



部 屋
和室(8畳)19室、和室(10畳)5室、洋室ツイン3室、特別和洋室(和室8畳+ツイン)2室、特別和洋室(和室10畳+ツイン)3室

収容人数 139名

大 広 間 有 **大 浴 場** 有(サウナ・風呂有)

付帯施設 会議室(大・中・小)、体育館、こども館、テニスコート、BBQガーデン、コインランドリー、スキー・スノーボードレンタル、多目的ルーム、カラオケルーム

昼食準備 可(要相談) **送迎バス** 有(要相談)

宿泊料金 1泊2食付お一人様6,500円～(小学生団体合宿有り)、料金変動あり(要相談)

食事形態 朝、夜ともにバイキング、和洋バイキング対応可(要相談)

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

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり(1台)
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- 【テーブル配置の間隔、手袋、消毒、一人盛小皿と使い捨て手袋の併用】

飯綱高原
戸隠高原
エリア

38 山小舎まるや

☎026-254-2288



部 屋
和室(10～6畳)10室

収容人数 45名

大 広 間 有(24畳) **大 浴 場** 有(男女とも4～5名の広さ)

付帯施設 洗濯機4台(無料)、乾燥機1台(コイン式)、ミーティングルーム

昼食準備 可 **送迎バス** 有

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,000円～

食事形態 朝／和洋折衷 夜／和洋折衷

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

連 絡 先 〒381-4101 長野市戸隠越水ヶ原3637-6
FAX: 026-254-2857 http://www.tgk.janis.or.jp/~y_maruya/

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- 【テーブルを多くして対面での配膳はしない】

松代・
篠ノ井
エリア

43 HOTEL NICEIN

☎026-214-3719



部 屋
洋室ダブル10室、和洋室9室、和室12室、洋室ツイン13室、洋室フォース2室

収容人数 215名

大 広 間 有(コンベンションホール) **大 浴 場** 有

付帯施設 コインランドリー、ミーティングルーム

昼食準備 可 **送迎バス** 有(28人乗り×2台)

宿泊料金 1泊2食付お一人様6,600円～8,800円(サ込) 要相談

食事形態 セットメニュー or バイキング(予約内容による)

そ の 他 全室Wi-Fi完備、レンタル自転車あり、無料駐車場あり(大型車可)

連 絡 先 〒388-8004 長野市篠ノ井会585-1
FAX: 026-214-3709 <https://hotel-nicein.com/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- 【余裕のある席配置(ホール)、席と席の仕切り(レストラン)、使い捨て手袋使用】

松代・
篠ノ井
エリア

44 松代ゲストハウス布袋屋

☎026-214-2837



部 屋
和室10畳4室、ロフト6畳1室、ラウンジ12畳、キッチン3室

収容人数 20名

大 広 間 無(ラウンジ12畳有) **大 浴 場** 無(町内温泉へ送迎可)

付帯施設 ミーティングルーム12畳、駐車場3台

昼食準備 可(応相談) **送迎バス** 無(応相談)

宿泊料金 【素泊まり】お一人様3,400円～(個室(～5名)1室17,000円、贈賛切(～10名)34,000円、全館貸切68,000円。【1泊2食付】お一人様6,000円～

食事形態 応相談、自炊可

そ の 他 全館無料Wi-Fi完備、ホワイトボード、農業体験(田畑)、織物体験ができます。

連 絡 先 〒381-1231 長野市松代町松代504
FAX: 026-214-2847 <http://hotei-ya.net/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- 【向かい合わせにパーテーションを設置】

飯綱高原
戸隠高原
エリア

39 ロッヂ飯島

☎026-254-2155



部 屋
14畳和室1室、13畳和室1室、10畳和室3室、9畳和室3室、8畳和室2室、6畳和室1室

収容人数 30名

大 広 間 有 **大 浴 場** 有

付帯施設 洗濯機2台、スキー乾燥室、スキーチューンナップルーム

昼食準備 可 **送迎バス** 無

宿泊料金 1泊2食付7,480円(学生合宿のみ)

食事形態 朝／和洋折衷 夜／和洋折衷

そ の 他 スキー・スノーボード、歩くスキー・スノーシューレンタル有

連 絡 先 〒381-4101 長野市戸隠3682
FAX: 026-254-3645

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし(※食堂、洗面所、トイレ、出入り口には設置)
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【宿泊人数を30名までに限定】

松代・
篠ノ井
エリア

40 黄金の湯 松代荘

☎026-278-2596



部 屋
モタン和室10室、和室13室、和特別室1室、和洋室4室、ツイン10室、シングル4室、和洋特別室2室

収容人数 152名

大 広 間 有 **大 浴 場** 有

付帯施設 多目的ルーム(有料・要予約)

昼食準備 可(要相談) **送迎バス** 有(10名以上・要予約)

宿泊料金 1泊2食付9,500円～(サ込)

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他 大浴場は天然温泉

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【テーブル間の間隔を十分とっている】

松代・
篠ノ井
エリア

45 Royal Hotel 長野

☎026-278-1800 (予約受付時間 9:00～18:00)



部 屋
洋室264室、和室36室、他45室

収容人数 1,060名

大 広 間 有 **大 浴 場** 有

付帯施設 コインランドリー、会議室

昼食準備 可 **送迎バス** 応相談

宿泊料金 1泊夕・朝食付お一人様9,500円～(サ込・入湯税150円込)

食事形態 朝／バイキング 夜／バイキング ※状況に応じてセットメニューになる場合もございます。

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

連 絡 先 〒381-1215 長野市松代町西寺尾1372-1
FAX: 026-278-1818 <http://www.daiwaresort.jp/nagano/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【卓上飛沫感染防止用衛立の設置(要相談)、食事会場入口のアルコール消毒液の設置、テーブルごとに間隔を空けた配置、食事中以外のマスク着用の呼びかけ、テーブル利用人数の制限、一人盛小皿と使い捨て手袋の併用】

長野市
広域エリア

46 鬼無里の湯 ホテル&コテージ

☎026-256-2140



部 屋
コテージ／5棟、本館／和室4室、洋室シングル2室、洋室ツイン2室

収容人数 コテージ／30名 本館／27名

大 広 間 有(150名収容) **大 浴 場** 有

付帯施設 売店、駐車場(30台収容)

昼食準備 可(要相談) **送迎バス** 有(要予約)

宿泊料金 1泊2食付お一人様 本館8,800円～コテージ様19,800円～(食事なし) ワンちゃん用コテージ1棟23,400円～

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他 全室Wi-Fi完備(無料)

連 絡 先 〒381-4302 長野市鬼無里日影8855
FAX: 026-256-2200 <http://www.kinasanoyu.com/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり(2台)
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【お客様同士の間隔をあけてご案内】

松代・
篠ノ井
エリア

41 中尾山温泉松仙閣

☎026-292-2343



部 屋
15室

収容人数 90名

大 広 間 有 **大 浴 場** 有

付帯施設

昼食準備 不可 **送迎バス** 有

宿泊料金 1泊2食付お一人様8,800円

食事形態 お膳

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【パーテーション設置】

松代・
篠ノ井
エリア

42 ホテルオリンピア長野

☎026-293-6000



部 屋
シングル54室、ツイン13室、ダブル3室

収容人数 72名

大 広 間 無 **大 浴 場** 無

付帯施設 インターネット可、駐車場無料

昼食準備 不可 **送迎バス** 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様6,300円(サ込)、団体(応相談)

食事形態 バイキング形式

そ の 他

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

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【マスク着用の義務、ビニール手袋(使い捨て手袋)を使用した接触対策、テーブルの間隔を空けて着座数制限と入場数制限を実施】

長野市
広域エリア

47 聖山パノラマホテル

☎026-266-2623



部 屋
10畳和室8室、和洋室2室

収容人数 50名

大 広 間 有(270畳) **大 浴 場** 有

付帯施設 洗濯機、ミーティングルーム(28畳和室)

昼食準備 可 **送迎バス** 有

宿泊料金 1泊3食付として、小学生5,500円、中学生6,000円、大人6,500円

食事形態 朝／定食 夜／定食

そ の 他 オートキャンプ場、マレットゴルフ場有

連 絡 先 〒381-2702 長野市大岡町5402-2
FAX: 026-266-4040 <http://www.w-sangyo.co.jp/hijiriyama/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり
- 【アクリルボードの使用、テーブルの間隔をあけて座る位置をずらす等を併用】

長野市
広域エリア

48 ホテルアタゴ

☎026-241-4371



部 屋
洋室ツイン3室、10畳和室2室、12畳和室1室

収容人数 19名

大 広 間 無

大 浴 場 有(時間により男女交替制)

昼食準備 不可 **送迎バス** 無

宿泊料金 素泊まりお一人様6,200円～(サ込)

食事形態

そ の 他

連 絡 先 〒380-0803 長野市三輪10-4-18
FAX: 026-244-4862 <http://www.hotel-atago.com/>

新型コロナウイルス感染予防対策

- 非接触型体温計／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり
- 食事場所の飛沫感染防止対策／なし(素泊まりのみの対応のため、食事場所がない)

※掲載の宿泊料金は、2021(令和3)年3月1日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

長野市
広域エリア

49 やきもち家

☎026-267-2641



部 屋

16畳和洋室2室、14畳和室4室、
15畳和室1室、12畳和室1室、10畳和室1室

収容人数

45名

大 広 間

有

大 浴 場

有

付帯施設

売店、多目的ルーム（要予約）

昼食準備

可（要予約）

送迎バス

有(要予約)

宿泊料金

1泊2食付お一人様12,200円～、1泊朝食付お一人様8,900円～

食事形態

朝／和食 夜／和食

そ の 他

囲炉裏有、バリアフリー、Wi-Fi完備、加湿器

連 絡 先

〒381-3202 長野市中条日下野5286
FAX：026-267-2642 <https://やきもち家.com>

新型コロナウイルス感染予防対策

●非接触型体温計／あり
●アルコール消毒液の各部屋設置／なし
●食事場所の飛沫感染防止対策／あり [各テーブル・席の間隔を広くとる]



長野市で合宿をする
もうひとつのメリットとは…。

長野市で合宿をして「強靱な肉体」と 「強靱な精神」を手に入れよう。

必勝祈願スポット

善光寺& 戸隠神社

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

©善光寺



メンタル強化スポット

座禅体験

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



せっかく長野市に
来たのだから

これだけは見ておこう！

善光寺表参道

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

©善光寺



飯綱高原・ 戸隠高原 の自然

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

せっかく長野市に
来たのだから

これだけは食べておこう！

そば

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



おやき

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



善光寺精進料理

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

ジンギスカン

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

[その他の宿泊施設]

宿泊施設名	部屋数 / 宿泊料金	昼食準備	送迎バス	連絡先
長野市 中心市街地エリア				
50 善光寺 宿坊 常智院	部屋数：和室 7 室 宿泊料金：1泊2食付 団体 9,900 円、個人 12,100 円	○ (要予約 1,100円～)	×	〒380-0851 長野市元善町 478 TEL：026-235-4012 http://www.jochi-in.or.jp/
新型コロナウイルス感染予防対策	●非接触型体温計／あり（玄関先にて体温を計ります（2台）） ●アルコール消毒液の各部屋設置／あり ●食事場所の飛沫感染防止対策／なし			
51 相鉄フレッサイン長野駅東口	部屋数：洋室シングル 85 室、洋室ダブル 13 室、洋室ツイン 21 室 宿泊料金：食事無 7,700 円～、朝食付 8,910 円～	×	×	〒380-0921 長野市栗田 995-1 TEL：026-480-2038
新型コロナウイルス感染予防対策	●非接触型体温計／あり ●アルコール消毒液の各部屋設置／あり ●食事場所の飛沫感染防止対策／あり【間隔を空けた席の配置、アルコール消毒液の設置】			
宿泊施設名	部屋数 / 宿泊料金	昼食準備	送迎バス	連絡先
飯綱高原・戸隠高原エリア				
52 戸隠中社 武井旅館	部屋数：和室 10 室 宿泊料金：団体合宿 1 泊 2 食付 7,700 円～	○	○	〒381-4101 長野市戸隠中社 3373 TEL：026-254-2016
新型コロナウイルス感染予防対策	●非接触型体温計／あり ●アルコール消毒液の各部屋設置／あり ●食事場所の飛沫感染防止対策／あり【アクリルパネル、シート等での仕切り設置】			

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。

Calendar

[2021(令和3)年]

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

合宿開催 支援金

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

支援対象 となる 合宿

長野広域連合
圏域内に活動拠
点がある団体は
対象外です。

- 小学校、中学校、高等学校、大学、
その他各種学校^{※1}に所属するスポーツ
または文化活動などの団体・サークル^{※2}
- ※1) 幼稚園を除きます。※2) 団体等が所属する教育機関
が校外活動及びそれに準ずると認めたものに限りです。
- 企業及び企業に所属する各種団体
- 大会出場などを目標に、社会人等で組織する団体

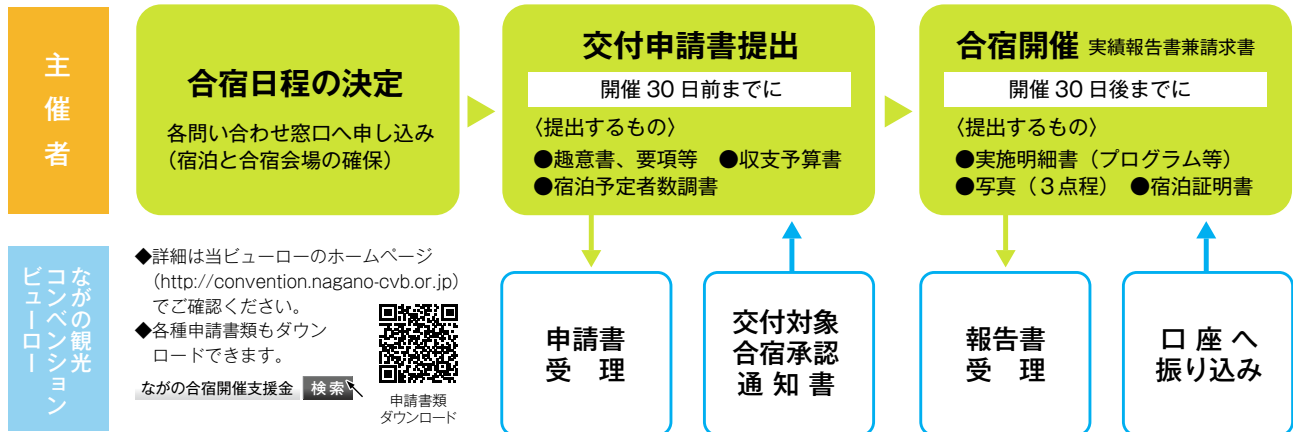
支援金額

1泊につき
1人あたり **500円**

(開催合宿1件あたり)
上限10万円

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

開催決定から支援金交付までの流れ



スポーツ大会開催支援金

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

- ・スポーツ競技団体またはその下部組織が主催、共催、または後援を行う競技会を
対象に、支援金を交付します。
- ・大会参加者数は競技会参加人数と競技役員人数の合計とし、支援金額の上限は
30万円とします。
- ・スポーツ大会の開催にあたり、長野県または長野市から補助金等の金銭的援助を
受けているものは対象外となります。

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

大会参加者数	交付額
50人以上～100人未満	50,000円
100人以上～200人未満	90,000円
200人以上～300人未満	120,000円
300人以上～500人未満	160,000円
500人以上～700人未満	180,000円
700人以上～1,000人未満	210,000円
1,000人以上～1,500人未満	260,000円
1,500人以上	300,000円

1) 合宿施設を探そう!

本パンフレットの2～7ページ

長野市には、各種競技に対応した合宿施設が揃っています。

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

2) 宿泊施設を探そう!

本パンフレットの8～17ページ

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

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

3) 申し込みの流れ

★合宿施設は、各施設のお問い合わせ先へ。
また、長野市営の各施設のお問い合わせは、
長野市スポーツ課へ。
長野市スポーツ課
TEL.026-224-5083 FAX.026-224-7351

長野市スポーツ課 検索
https://www.city.nagano.nagano.jp/

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

[お問い合わせ]

公益財団法人
ながの観光コンベンションビューロー

〒380-0835 長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座4階
TEL.026-223-6050 FAX.026-223-5520
ホームページ https://www.nagano-cvb.or.jp
E-mail omotenashi@nagano-cvb.or.jp



ながの観光net

2021.3