

令和5年度

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

ながの 合宿



高地合宿で 効果アップ!

長野市合宿ガイド

検索

ながの緑を



信都・長野市

長野市はSDGs未来都市に選定されています。

ながの合宿のスズメ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(℃)	-0.3	0.6	5.5	10.9	17.2	20.7	24.8	25.7	21.1	14.8	8.5	2.4
平均湿度(%)	81	76	69	63	62	72	77	76	76	77	77	81
平均降水量(mm)	49.3	45.3	54.5	70.3	65.4	113.4	149.5	136.1	143.8	105.2	37.7	53.2

※2013(平成25)年から2022(令和4)年までの平均値 (資料)気象庁「気象統計情報」

ながの合宿のスズメ2

常に高地トレーニング

屋外合宿施設が標高約1,000～1,300mの高地に属していることから、合宿での練習はおのずと高地トレーニングにもなります。低酸素、低圧の条件で行うトレーニングは、合宿効果も抜群です。
<参考>標高
●戸隠高原 約1,200m ●飯綱高原 約1,050m ●信州新町 約430m
●中心市街地 約360m ●篠ノ井・松代 約350m

ながの合宿のスズメ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、おいしき満点です。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オススメです。

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!

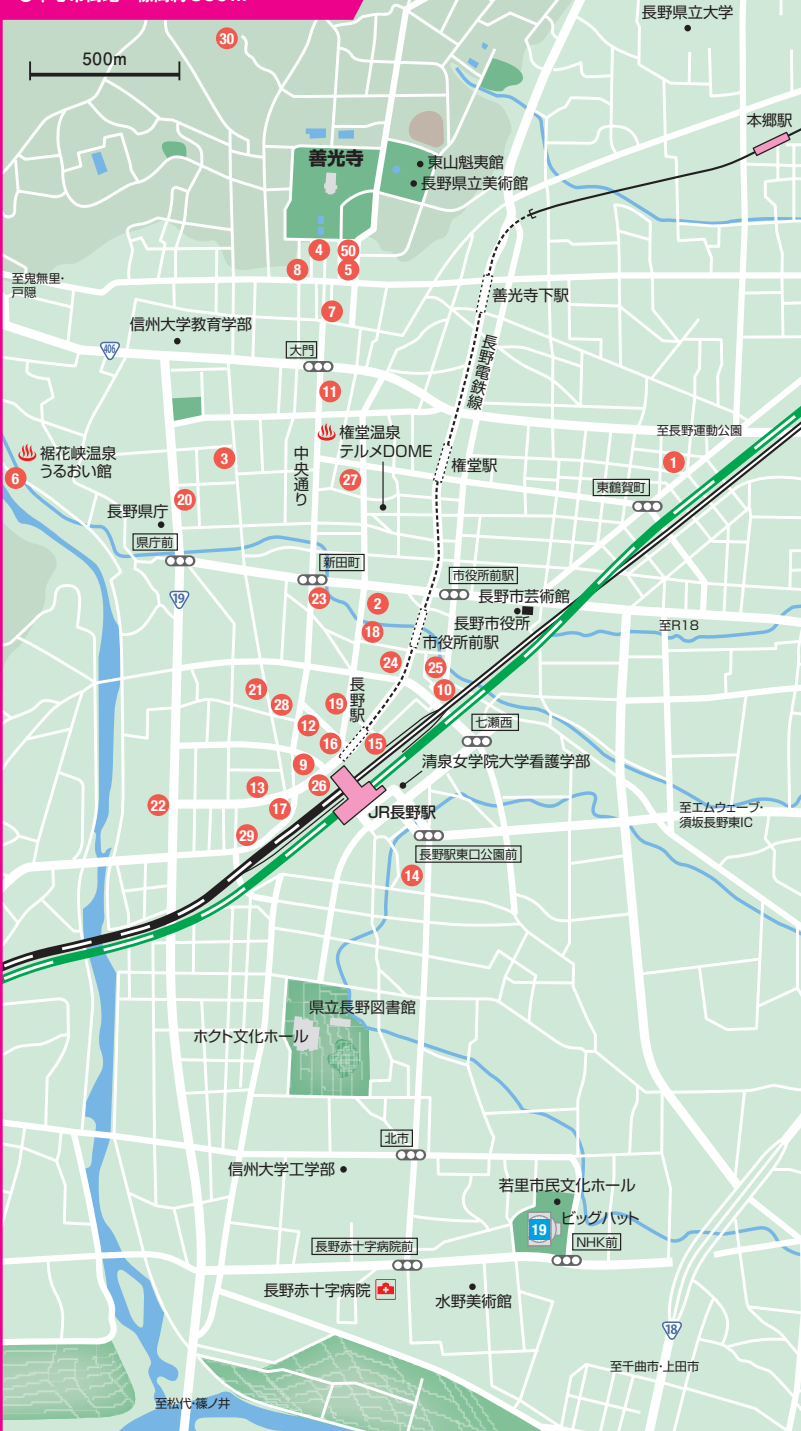
飯綱高原・戸隠高原エリア

- 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 3面 (内1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 4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 3面 (内1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 中条総合市民センター
講堂、実習室、会議室、講義室、調理実習室、郷土資料室ほか (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 (3p)
遠約場 10人立

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 篠ノ井村山健康スポーツセンター 1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 篠ノ井村山健康スポーツセンター 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 篠ノ井村山健康スポーツセンター 1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 管理の都合上、刈込、散水等で使用できない時間帯があります。

宿泊エリアからの所要時間 長野市中心市街地から:車で約30分
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

感染症 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

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

備 品 用具は使用者持込

使用条件 日程調整が必要になる場合があります。

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

感染症 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 中条総合市民センター



☎026-267-2145
(中条交流センター)

利用可能時間 8:30 ~ 21:30

場 所 長野市中条2383-1

連絡先 中条交流センター

予約方法 電話

備 品 ヒアノ(パーゼンドルファー)、和太鼓(15台)

使用条件 事前にお問い合わせください。

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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出/あり
- 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

8 ゲストハウス岩戸



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

利用可能時間 8:00~17:00

場 所 長野市戸隠3682

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

予約方法 電話

使用条件 事前予約制

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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出/
- 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/2台(無料)
- アルコール消毒液の各会場設置/あり

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

感染症 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/7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

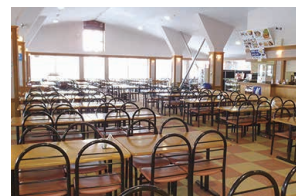
使用条件 大会等の相談は管理事務所へ確認

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

感染症 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/5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
- 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.togakusi.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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出/2台(無料)
- 施設内入場時の自動検温システム(サーモグラフィ等)の設置/2台(無料)
- 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

感染症 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/5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
- 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

感染症 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/7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
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

感染症 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

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

感染症 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/5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
- 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

感染症 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/5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
- アルコール消毒液の各会場設置/あり



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	28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)	



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 世界有数の屋内400mダブルトラック	5p
---------------------------------	----

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

感染症 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／5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
- 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



☎026-224-5083
(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 長野市スポーツ課

予約方法 電話

備 品 バレーボール・バドミントン支柱・各ネット・卓球台

使用条件 お問い合わせください。

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

感染症 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 (大会等の際は主催者で設置)

15 篠ノ井村山健康スポーツセンター 25m×15m



☎026-224-5083
(長野市スポーツ課)

利用可能時間 8:30～21:00 予約方法 電話

場 所 長野市篠ノ井山市街地8282番地

連絡先 長野市スポーツ課

備 品 バレーボール・バドミントン支柱・各ネット・卓球台・シャワー・会議室・料理室

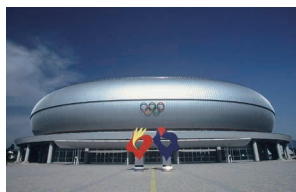
使用条件 合宿の場合、事前に連絡の上所定の用紙にて申請

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

感染症 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 (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
https://www.whitering.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

感染症 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／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 バレーボール2面、バレーボール3面、バドミントン10面、卓球28台

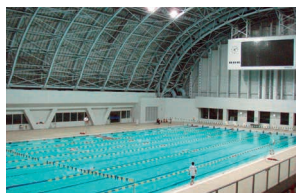
使用条件 合宿の場合、事前に連絡のうえ所定の用紙にて申請

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

感染症 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／7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

感染症 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／5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
- 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

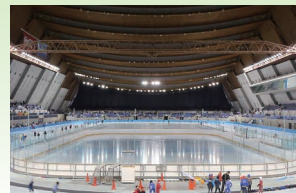
使用条件 正式な予約には、申請書の提出が必要です。

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

感染症 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 (サーモグラフィ等)の設置／1台(有料)
- アルコール消毒液の各会場設置／あり (受付のみ、更衣室等は持参)

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

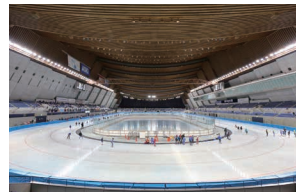
使用条件 お問い合わせください。

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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／5台(有料)
- 施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置／2台(無料) ※スケート営業時
- 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

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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／5台(有料)
- 施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置／2台(無料) ※スケート営業時
- 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.togakusi.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。(ポール等)。

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

感染症 感染予防対策

- 非接触型体温計 主催者への貸出／2台(無料)
- 施設内入場時の自動検温システム (サーモグラフィ等)の設置／2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

〔夜間急病センター〕

●長野市民病院・医師会 急病センター

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

●厚生連南長野医療センター 篠ノ井総合病院・医師会 急病センター

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

●厚生連長野松代総合病院 急病センター

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

【日曜・祝日の当番医】 ●長野県休日・夜間緊急医案内サービス ナビダイヤル / 050-3033-0665

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
利用可能時間及び定休日	●利用可能時間 9:00～22:00 ●定休日 火曜・年末年始
予約方法	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)
備品	
使用条件	

感染症 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	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886㎡／バスケットボールコート1面／ バレーボールコート2面／バドミントンコート6面／卓球12面 ●柔道場 ●剣道場 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
野球場	
テニスコート	
弓道場	
総合体育館	
アクアウイング	

感染症 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／5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 ●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	バスケットボールコート2面／バレーボールコート3面／マシジム・スタジオ
プール	室内温水プール25m×8コース
テニスコート	全天候型砂入り人工芝のコート16面／夜間照明あり
相撲場	土俵1面／上屋(20m×20m)付き

感染症 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／7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
スタジオ	面積約10m×約8m／付帯設備(音響、鏡、ダンスバー)
テニスコート	全天候型1面

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

感染症 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) ●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]

感染症 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		
------------	--	--	--

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 篠ノ井村山健康スポーツセンター	長野市篠ノ井山市施8282番地	25m × 15m	約11.1km	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 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
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]

感染症 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		
------------	--	--	--

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【バーテーションの設置】
- 換気対策／あり【共用施設において設置】

長野市
中心市街地
エリア

2 アパホテル長野

☎050-3198-9196



部 屋
シングル、ダブル、ツイン

収容人数 370名

大 広 間 なし 大 浴 場 なし

付帯施設

昼食準備 不可 送迎バス なし

宿泊料金 1泊1食付お一人様 日ごとに変動

食事形態 朝／和朝食（地元の食材にこだわり、身体によいお食事を提供）

そ の 他 全室VODアパルームシアター無料で見放題、全室Wi-Fi完備（無料）、洗濯機4台、乾燥機4台

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【間引きの机設置、ビニール手袋・アルコール消毒の設置、ホテルスタッフによる検温実施】
- 換気対策／あり【窓の開閉】

長野市
中心市街地
エリア

7 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/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【グループ団体ごとの食事会場、席の間隔を空ける】
- 換気対策／あり【各部屋の使用巾、使用後に換気】

長野市
中心市街地
エリア

8 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（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【アクリル板の設置】
- 換気対策／あり【送風機、戸を30分ごとに開ける、測定器の設置】

長野市
中心市街地
エリア

3 THE SAIHOKUKAN HOTEL

☎026-235-3333



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

収容人数 142名

大 広 間 無（宴会場あり） 大 浴 場 無

付帯施設 会議室、宴会場、レストラン、ショップ

昼食準備 可（要予約） 送迎バス 有（要予約）

宿泊料金 1泊朝食付お一人様シングル8,250円〜、ツイン13,200円〜

食事形態 朝／和定食または洋定食 夜／和食、洋食のいずれか

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/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
- 【アクリル板仕切りの設置、間隔を広げたお席のご案内】
- 換気対策／あり【定期的な換気】

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〜（サダ）

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（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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、CO₂濃度計の設置】
- 換気対策／あり【換気扇および濃度計による換気】

長野市
中心市街地
エリア

9 相鉄フレッサイン 長野駅善光寺口（旧ホテルサンルート長野）

☎026-480-2031



部 屋
シングル110室、ツイン34室、
トリプル6室

収容人数 289名

大 広 間 無 大 浴 場 無

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

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付きお一人様 シングル8,800円〜、ツイン8,250円〜（サダ）
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） 夜／ハーフバイキング（2,200円〜） 要事前予約（団体様のみ）

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり ●アルコール消毒液の各部屋設置／なし（ロビー階フリーアメニティコーナーに設置）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【アクリル板の設置、トング等の使用は定期的な消毒、ポリエチレン手袋を使用】
- 換気対策／あり【定期的な換気】

長野市
中心市街地
エリア

10 チサングランド長野

☎026-264-6000



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

収容人数 280名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 ミーティングルーム（10名まで）

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様8,000円〜（日ごとに変動）

食事形態 朝食／和食中心ビュッフェ 夕食／和食膳（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/chisungrand-nagano

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【席向きを一方向で統一（向かい合わせなし）、アクリル板設置、トング等はビニール手袋着用にてご利用をお願いしている】
- 換気対策／あり【共有部は1時間ごとの定期換気、客室は清掃時および空調での換気】

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（サダ）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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】
- 換気対策／あり【定期的な窓開け】

長野市
中心市街地
エリア

6 裾花峡天然温泉宿 うるおい館

☎026-237-4126



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

収容人数 56名

大 広 間 無 大 浴 場 有（男女各1）

付帯施設 券売機式レストラン、貸切風呂、ボディーア、
アカスリ

昼食準備 可 送迎バス なし

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

そ の 他

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【飛沫防止パネル、すべて個人盛】
- 換気対策／あり【ロスナイ換気および定時窓開け換気】

長野市
中心市街地
エリア

11 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-shimizuaya.com/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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（バーテーションを客テーブルに設置・テーブルの間隔を広げた配置）】
- 換気対策／あり【換気扇、サーキュレーターによる換気】

長野市
中心市街地
エリア

12 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 ご当地逸品と味わめぐり小鉢横丁

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/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
- 【マスクの着用、入口でアルコール消毒、トング等の定期的な交換】
- 換気対策／あり【常時換気】

※掲載の宿泊料金は、2023（令和5）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
中心市街地
エリア

13 東横イン長野駅善光寺口

☎026-228-1045

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

収容人数 276名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 無

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付シングルお一人様1泊7,300円～（4/1～）、
1泊朝食付シングルお一人様1泊8,800円～（4/29～5/6のGW期間）

食事形態 朝／ビュッフェスタイル（朝食無料）

そ の 他

連 絡 先 〒380-0824 長野市南石堂町1315-8 FAX：026-228-1057
https://www.toyoko-inn.com/search/detail/00212/

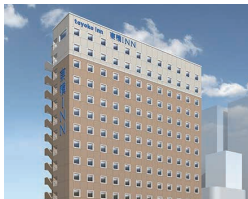
感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【食事会場の椅子は間引きして設置、お部屋にてのお召し上がりも可能、トンぐ等は使い捨てビニール手袋をお客様に使用していただく】
- 換気対策／あり【24時間換気されています】

長野市
中心市街地
エリア

14 東横イン長野駅東口

☎026-225-1045

部 屋
シングル禁煙49室、喫煙20室、ダブル禁煙17室、喫煙9室、ワイスベシングル禁煙30室、
喫煙20室、ツイン禁煙22室、喫煙12室、エコノミーダブル禁煙16室、喫煙8室、トリプル禁煙3室、
喫煙4室、プレミアムプラスルーム禁煙3室、ハートフルツイン禁煙3室、計242室

収容人数 359名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 無

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付シングルお一人様1泊7,300円～（4/1～）、
1泊朝食付シングルお一人様1泊8,800円～（4/29～5/6のGW期間）

食事形態 朝／ビュッフェスタイル（朝食無料）

そ の 他

連 絡 先 〒380-0921 長野市大字栗田2137 FAX：026-225-1046
https://www.toyoko-inn.com

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【食事会場の椅子は間引きして設置、お部屋にてのお召し上がりも可能、トンぐ等は使い捨てビニール手袋をお客様に使用していただく】
- 換気対策／あり【24時間換気されています】

長野市
中心市街地
エリア

19 NEW NAGANO NeXT

☎026-227-7200

部 屋
洋室シングル82室、洋室ツイン21室、
洋室ダブル12室

収容人数 154名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー、喫煙専用ブース

昼食準備 不可 送迎バス 無

宿泊料金 1泊1食付お一人様シングル7,000円～（サタ） 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）、全室個別空調、動画キャスト機能

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし（パ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【飛沫防止シートの設置、客室へのティクアウト用包材用意、トンぐの定期交換、手指消毒のお願い、手袋着用は任意】
- 換気対策／あり【CO₂測定器の設置】

長野市
中心市街地
エリア

20 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）
15室（最大1,000m²）

昼食準備 可 送迎バス 無（手配可）

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

食事形態 朝／和洋バイキング（日により定食） 夜／要相談 セットメニュー 他

そ の 他 客室全室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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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、アルコール消毒液の設置】
- 換気対策／あり【食事会場は、常時外気を入れて換気】

長野市
中心市街地
エリア

15 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6,800円～（サタ）

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：026-224-1038
https://www.nagano-daiichi.jp/

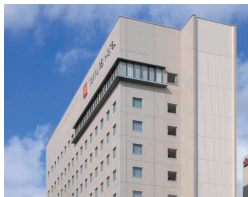
感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【アクリル板の設置】
- 換気対策／あり【共有部の定期的な換気、CO₂測定器の設置】

長野市
中心市街地
エリア

16 長野東急REIホテル

☎026-223-1090

部 屋
ツイン、ダブル 全143室

収容人数 316名

大 広 間 無 大 浴 場 無

付帯施設 コインランドリー、パソコンコーナー、会議室

昼食準備 可（30名様以上） 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付お一人様ツイン8,500円～、ダブル9,000円～

食事形態 バイキング 状況により和食・洋食のセットメニュー

そ の 他 Wi-Fi完備（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし（パ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【アクリル板の設置、入口にアルコール消毒液を設置、スタッフのビニール手袋着用、接触人数が多い日は1部、2部で時間を分割、使い捨てビニール手袋を着用し料理をお取りいただく】
- 換気対策／あり【空気清浄機】

長野市
中心市街地
エリア

21 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（サタ）～、応相談。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（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり（アルコールウェットシート）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【席の間引き、手指消毒液の設置、空気清浄機の設置】
- 換気対策／あり【ロビー、食堂に空気清浄機を設置】

長野市
中心市街地
エリア

22 ホテル信濃路

☎026-226-5212

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

収容人数 54名

大 広 間 有 大 浴 場 無

付帯施設

昼食準備 可（要相談） 送迎バス 無

宿泊料金 1泊朝食付8,400円～、1泊夕食付11,400円～（サタ）

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（無料） ※会議室等は別途有料

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／なし
- 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【アクリル板の設置、マスクの着用、トンぐ等は使い捨て手袋を使用】
- 換気対策／あり【定期的な換気】

長野市
中心市街地
エリア

17 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/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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・スプーンの使用、使い捨てポリエチレン手袋の設置】
- 換気対策／あり【CO₂測定器の設置】

長野市
中心市街地
エリア

18 長野リンデンプラザホテル

☎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～（サタ）

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（無料）、加温器、スズ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/

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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、入場時にはマスクを着用、アルコール消毒液で手指の消毒、使い捨て手袋を着用】
- 換気対策／あり【共有スペースのロビーやホール、食事会場には空気清浄機を設置、定期的な換気を実施、食事会場は換気ダクトにより常時外気を取り込んでいる】

長野市
中心市街地
エリア

23 ホテルJALシティ長野

☎026-225-1131

部 屋
洋室シングル125室、洋室ツイン31室、
洋室ダブル5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～（サタ） 料金変更あり 要相談

食事形態 朝／和洋バイキング（1,800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 長野市問御所町1221 FAX：026-225-0031
http://www.nagano.jalcity.co.jp

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり（フロント チェックイン時、食事会場前に設置）
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし（各階エレベーター前、ホテル入口に設置）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【アクリル板の設置、使い捨て手袋の使用】
- 換気対策／あり【館内空調にて換気】

長野市
中心市街地
エリア

24 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14室、洋室ダブル1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（無料）、コミック5,000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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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、トンぐ等は定期的に交換】
- 換気対策／なし

※掲載の宿泊料金は、2023（令和5）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
中心市街地
エリア 25 ホテル日興

☎026-226-2200



部 屋	シングル35室、ツイン26室、 トリプル2室	
収容人数	93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	無	送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,500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

そ の 他

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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】
- 換気対策／あり【CO₂センサー導入】

長野市
中心市街地
エリア 26 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（無料）、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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／なし
- 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、トングの使用は定期的に交換】
- 換気対策／あり【CO₂測定器の設置、空調システムの充実】

長野市
中心市街地
エリア 31 旅館大橋

☎026-221-2169



部 屋	18畳和室1室、12畳和室2室、 8畳和室10室、6畳和室3室、4畳和室7室	
収容人数	74名	
大 広 間	21畳和室1室	大 浴 場 男女各1
付帯施設	コインランドリー（洗濯機6台、乾燥機4台）、 ミーティングルーム（21畳和室）	
昼食準備	可	送迎バス あり

宿泊料金 1泊2食付6,930円～

食事形態 朝／セットメニュー 夜／セットメニュー

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>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【アクリルパーテーションの設置、空気清浄機・換気扇の稼働、テーブルの定員削減（6人→4人）】
- 換気対策／あり【換気扇の稼働、定期的な窓の開放】

飯綱高原
戸隠高原
エリア 32 アソビーバナガノパーク

☎026-239-2522



部 屋	和室（8畳）18室、和室（10畳）5室、洋室ツイン3室、 特別和洋室（和室8畳+ツイン）2室、 特別和洋室（和室10畳+ツイン）3室	
収容人数	139名	
大 広 間	有	大 浴 場 有（サウナ・水風呂有）
付帯施設	会議室（大・中・小）、体育館、遊園地、放さん場、テニスコート、580カラム、コインランドリー、スキー・スノーボードレンタル、多目的ルーム、カラオケルーム	
昼食準備	可（要相談）	送迎バス 有（要相談）

宿泊料金 1泊2食付お一人様7,000円～（小学生団体宿泊より）、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）、個別出し対応可

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

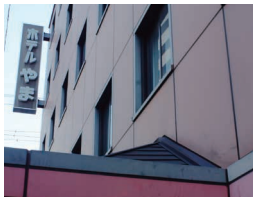
連 絡 先 〒380-0888 長野市上ヶ原2471-79
FAX：026-239-2626 <https://www.azeiria.com/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
【テーブル配置の間隔（スクール形式）、手袋、消毒、トングは各料理に用意】
- 換気対策／あり【定期的な開窓による換気、換気扇の稼働、空気清浄機】

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	無料ランドリー2台	
昼食準備	不可	送迎バス 無

宿泊料金 素泊りのみお一人様5,000円～

食事形態 無

そ の 他 全館Wi-Fi完備（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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）
- 換気対策／あり【共用部30分に1回ドア全開の換気を実施】

長野市
中心市街地
エリア 28 Mash Café & Bed NAGANO

☎026-217-0606



部 屋	男女共用ドミトリー48室、女性専用ドミトリー26室 （貸切の場合変更可能）個室（トイレ・シャワーなし）2室、 個室（トイレ・シャワーあり）5室	
収容人数	102名	
大 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、フリードリンク	
昼食準備	可（1F飲食 エリアにて）	送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様6,000円～

食事形態 朝 or 昼どちらか相談／バイキング 夜／バイキング or 洋食

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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【各テーブルごとにパーテーション設置、フロントにパーテーション設置、トングは各種料理ごとにセット】
- 換気対策／あり【1日に数回の換気を実施】

飯綱高原
戸隠高原
エリア 33 シャレー戸隠

☎026-254-2099



部 屋	コテージ4棟、本館洋室ツイン2室、和室（10畳）2室、 和室（7.5畳）4室、和洋室（2段ベッド付）4室	
収容人数	117名	
大 広 間	有（レストラン・ 談話室使用可）	大 浴 場 有
付帯施設	レストラン、談話室	
昼食準備	可	送迎バス 有

宿泊料金 2食付本館9,680円～、2食付コテージ10,450円～

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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】
- 換気対策／あり【換気扇常時使用、定期的な換気を実施】

飯綱高原
戸隠高原
エリア 34 蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館

☎026-254-2337



部 屋	和室11室、和洋室1室、 大部屋1室	
収容人数	63名	
大 広 間	有（90畳）	大 浴 場 有（男1、女1）
付帯施設	御神前、土産品売店、喫茶室	
昼食準備	可	送迎バス 有（24名まで）

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

食事形態 和食

そ の 他 Wi-Fi完備（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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十分に確保、アクリル板の設置、サーキュレーターの使用、換気を十分に行う】
- 換気対策／あり【窓の開口、空気清浄機の設置】

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	ドミトリー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3,000円（ドミトリー、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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【テーブルを離す、アルコール消毒液の設置】
- 換気対策／あり【スタッフが適宜換気を実施】

長野市
中心市街地
エリア 30 山の神温泉

☎026-234-3277



部 屋	9室	
収容人数	50名	
大 広 間	有（48畳、24畳）	大 浴 場 有（男女）
付帯施設	クリーニング（洗濯場）2台	
昼食準備	可（ご希望により）	送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様8,800円～（団体様料金）

食事形態 朝／セットメニュー 夜／セットメニュー（椅子席にて）

そ の 他 Wi-Fi完備（無料）

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
【グループによる仕切り設置、料理はすべて一人盛が原則】
- 換気対策／あり【各食事会場に換気扇設置】

飯綱高原
戸隠高原
エリア 35 戸隠高原ホテル

☎026-254-2525



部 屋	洋室ツイン10室、 和室トイレ付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（無料）、エレベーターあり

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
【テーブルのパーテーション設置、すべて一人盛料理】
- 換気対策／あり【換気扇および窓の開閉】

飯綱高原
戸隠高原
エリア 36 中谷旅館

☎026-254-2533



部 屋	13室（和室）	
収容人数	40名	
大 広 間	有（80名）	大 浴 場 有
付帯施設		
昼食準備	可	送迎バス 無

宿泊料金 1泊2食付お一人様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.nakataniriyokan.com/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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・空気清浄機の設置、定員数の削減】
- 換気対策／あり【換気が可能な場所は換気を実施】

※掲載の宿泊料金は、2023（令和5）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。

飯綱高原
戸隠高原
エリア

37 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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【テーブルごとにプレート設置あり】
- 換気対策／あり【各部屋ごとに換気扇あり】

飯綱高原
戸隠高原
エリア

38 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>

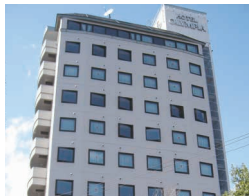
感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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
- 換気対策／あり【換気扇常時稼働】

松代・
篠ノ井
エリア

43 ホテルオリンピック長野

☎026-293-6000



部 屋	シングル64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6,800円（サ込）、団体（応相談）

食事形態 バイキング形式

そ の 他 団体の場合、昼食（弁当）、夕食の相談可

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／なし（各階のエレベーターホールに設置）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【大型テーブルに飛沫防止柵を設置、入場前に手の消毒およびビニール手袋を着用、トングの交換】
- 換気対策／あり【換気扇常時起動、定期的にドア・窓を開け換気】

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、洗濯乾燥機、駐車場3台		
昼食準備	可（応相談）	送迎バス	無（応相談）

宿泊料金 【素泊まり】お一人様3,500円～、個室（～5名）1室17,500円、簡貸切（～10名）35,000円、全館貸切（～20名）70,000円。【1泊2食付】お一人様6,000円～（5名～）

食事形態 応相談、自炊可

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

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【グループごとに分散配置、時間交替制、食事は基本個別皿、大皿はグループごとに提供、皿ごとトング交換、希望の場合は専用取り箸を各自に配布】
- 換気対策／あり【常時換気、空気清浄機、サーキュレーター設置】

飯綱高原
戸隠高原
エリア

39 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（無料）、専用サッカーグラウンドあります。

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【パーティションの設置、サーキュレーターの設置、4ヶ所に換気扇あり】
- 換気対策／あり【扇風機で室内の空気を外に出す】

飯綱高原
戸隠高原
エリア

40 ロッチ飯店

☎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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／あり
- アルコール消毒液の各部屋設置／あり（※食堂、洗面所、トイレ、出入り口にも設置）
- 食事場所の飛沫感染防止対策／あり【アクリル板の設置、セットメニューのみの提供】
- 換気対策／あり【換気扇設置】

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（無料）

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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【アクリル板の設置、一人皿以外での食事提供は2部制で1部と2部の入替制】
- 換気対策／なし【団体様のご希望で、会場の扉の開放については対応可能】

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）		
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 本館 1泊2食付お一人様8,800円～ コテージ1棟（定員6名）19,800円～

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他 全室Wi-Fi完備（無料）、大浴場は天然温泉かけ流し（冷鉱泉沸かし湯）

連 絡 先 〒381-4302 長野市鬼無里日影8855
FAX：026-256-2200

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【テーブルとテーブルの間は広くとっている】
- 換気対策／あり【24時間換気】

松代・
篠ノ井
エリア

41 黄金の湯 松代荘

☎026-278-2596



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

宿泊料金 1泊2食付9,500円～（サ込）

食事形態 朝／和食 夜／和食

そ の 他 浴場は源泉かけ流し

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

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【アクリル板の設置、空気清浄機の設置、サーキュレーターの設置、換気扇設置】
- 換気対策／あり【サーキュレーターの設置、換気扇の設置、空気清浄機の設置】

松代・
篠ノ井
エリア

42 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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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【パーティション設置】
- 換気対策／あり【常時換気】

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6,000円、中学生6,500円、高校生以上7,000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 長野市大岡岡5402-2
FAX：026-266-4040 <http://www.w-sangyo.co.jp/hijiriyama/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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る、マスク会食の励行】
- 換気対策／あり【出入口の開放、定期的な外気の取入れ、CO₂濃度測定器導入による可視化】

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/>

感染症 感染予防対策

- 入館時の体温測定／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）
- 換気対策／なし

長野市
広域エリア

49 やきもち家

☎026-267-2641



部 屋

新館／和洋室2室、和室4室
本館／和室3室

収容人数 45名

大 広 間 有 大 浴 場 有

付帯施設 売店、貸切風呂

昼食準備 可 送迎バス 有(要予約)

宿泊料金 1泊2食付お一人様13,000円～、1泊朝食付お一人様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(無料)、加湿器

連 絡 先 〒381-3202 長野市中条日下野5286-1
FAX: 026-267-2642 <https://yachimochi.com>

感染症 感染予防対策

●入館時の体温測定／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・席の間隔をとる】
●換気対策／あり【換気扇常時起動、窓の開放を定期的に実施】

長野市中心市街地エリア

50 善光寺宿坊 常智院

〒380-0851 長野市元善町 478
TEL : 026-235-4012
<http://www.jochi-in.or.jp/>

部屋数／宿泊料金

昼食準備

送迎バス

部屋数：和室 7 室
宿泊料金：1泊2食付 団体11,000 円、個人13,200 円

○ ×
(要予約 1,100円～)

感染症 感染予防対策

●入館時の体温測定／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／あり【同じ向きに食事の机を並べる(スクール方式)】
●換気対策／あり【窓を開ける】

飯綱高原・戸隠高原エリア

51 戸隠中社 武井旅館

〒381-4101 長野市戸隠中社 3373
TEL : 026-254-2016

部屋数／宿泊料金

昼食準備

送迎バス

部屋数：和室 10 室
宿泊料金：団体合宿 1泊2食付 7,700円～

○ ×

感染症 感染予防対策

●入館時の体温測定／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【アクリル仕切り板、手指消毒アルコール液、テ
ブル取手等消毒液、二酸化炭素濃度センサー、空気清浄機、加湿器を設置、使い捨て手袋、
除菌濡れティッシュ、トング交換用に複数】 ●換気対策／あり【換気扇、空気清浄機】

本パンフレットに掲載されている内容は、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。

長野市で合宿をする
もうひとつのメリットとは…。

長野市で合宿をして「強靱な肉体」と 「強靱な精神」を手に入れよう。

必勝祈願スポット

善光寺& 戸隠神社

長野市善光寺、戸隠神社
ともに、かつては戦国武将
の武田信玄、上杉謙信も
戦勝祈願をした場所。なが
の合宿の締めくくりに、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
っち盛りの戸隠そば、
善光寺周辺の門前そ
ば、信州新町の左右
高原そばなど、食べ
比べをしてみてください。



善光寺精進料理

善光寺周辺の宿坊等でいただけ
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、おいしき満点。



Calendar

2023(令和5)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	1 2 3 4	1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6	1 2 3
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29 30	28 29 30 31	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	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30 31
30 31					

2024(令和6)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	1 2 3	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
28 29 30 31	25 26 27 28 29	24 25 26 27 28 29 30 31	28 29 30	26 27 28 29 30 31	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	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6 7
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31

2025(令和7)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	1	1	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	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	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30 31	28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29 30	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します。
- 企業及び企業に所属する各種団体
- 大会出場などを目標に、社会人等で組織する団体

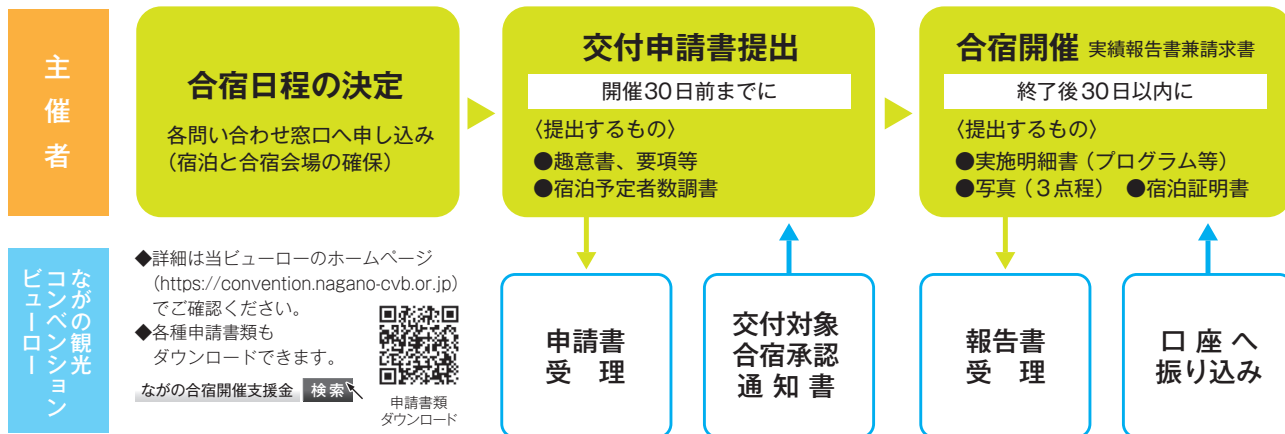
支援金額

1泊につき
1人あたり **500円**

(開催合宿1件あたり)
上限10万円

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

開催決定から支援金交付までの流れ



スポーツ大会開催支援金

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

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

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

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

上手な施設の探し方 & 申し込みの流れ

1) 合宿施設を探そう!

本パンフレットの2～7ページ

長野市には、各種競技に対応した合宿施設が揃っています。

- 体育館** → バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、剣道、弓道、柔道、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8～16ページ

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

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

3) 申し込みの流れ

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

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

[お問い合わせ]

公益財団法人
ながの観光コンベンションビューロー

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



ながの観光net

長野県SDGs
推進登録企業

2023.3