合宿開催支援金

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

支援対象となる合宿

長野広域連合圏域内に活動拠点がある団体は対象外です。

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

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

- 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

主催者

合宿日程の決定
各問い合わせ窓口へ申し込み
（宿泊と合宿会場の確保）

▶ **交付申請書提出**
開催30日前までに
〈提出するもの〉
- 趣意書、要項等
- 宿泊予定者数調書

▶ **合宿開催** 実績報告書兼請求書
終了後30日以内に
〈提出するもの〉
- 実施明細書（プログラム等）
- 写真（3点程）
- 宿泊証明書

ながの観光コンベンションビューロー

◆詳細は当ビューローのホームページ（https://convention.nagano-cvb.or.jp）でご確認ください。
◆各種申請書類もダウンロードできます。
ながの合宿開催支援金 検索
申請書類ダウンロード

申請書受理 → 交付対象合宿承認通知書 → 報告書受理 → 口座へ振り込み

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。

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

・スポーツ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。

上手な施設の探し方＆申し込みの流れ

1）合宿施設を探そう！

本パンフレットの2～7ページ

長野市には、各種競技に対応した合宿施設が揃っています。

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

2）宿泊施設を探そう！

本パンフレットの8～16ページ

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

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

3）申し込みの流れ

★合宿施設は、各施設のお問い合わせ先へ。
また、長野市営の各スポーツ施設のお問い合わせは、長野市スポーツ課へ。
長野市スポーツ課
TEL.026-224-5083　FAX.026-224-7351
長野市スポーツ課 検索
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　長野市もんぜんぷら座4階
TEL.026-223-6050　FAX.026-223-5520
ホームページ https://www.nagano-cvb.or.jp
E-mail omotenashi@nagano-cvb.or.jp

長野県SDGs推進登録企業

ながの観光net

2024.3

長野市合宿ガイド

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

令和6年度

ながの合宿

高地合宿で効果アップ！

長野市合宿ガイド 検索

ながのご縁を 縁 信都・長野市

長野市はSDGs未来都市に選定されています。

近い！ 爽やか！ 美味しい！

ながの合宿のススメ 1 練習環境に適した長野市の気候

長野市街地の標高は約360m、屋外合宿施設が集中する飯綱高原や戸隠高原の標高は約1,000～1,300mと高冷地に属します。年間を通じて湿度が低く、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。

●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（℃）	−0.2	0.8	5.8	11.2	17.2	20.7	24.9	26.0	21.4	14.5	8.7	2.6
平均湿度（%）	81	76	69	63	63	72	77	75	76	77	78	81
平均降水量（ml）	46.7	43.1	58.7	69.3	73.7	114.9	150.5	121.2	128.8	94.6	41.0	50.4

※2014（平成26）年から2023（令和5）年までの平均値 （資料）気象庁「気象統計情報」

ながの合宿のススメ 2 常に高地トレーニング

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

ながの合宿のススメ 3 長野産の食事で、からだの中からリフレッシュ

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

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～150分!
バス・車で180分

中京圏からは
在来線で180分!
バス・車で180分

種目別 合宿施設ガイド

アメリカンフットボール

- 1 飯網高原グラウンド 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

サッカー

- 1 飯網高原グラウンド 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

ラグビー

- 1 飯網高原グラウンド 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

- 4 長野運動公園 テニスコート（オムニコート） 10面 2p
- 5 南長野運動公園 テニスコート（オムニコート） 16面 2p
- 6 飯網高原テニスコート（ハードコート） 7面 2p

文化（音楽／演劇）

- 長野市芸術館 メインホール 1,292席ほか 6p
- 7 中条総合市民センター 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
- 10 多目的ホール「two-five」（ツーファイブ） スタンド100名、着席70名 3p

陸上

- 11 長野運動公園 陸上競技場 3p

弓道

- 12 長野運動公園
  - 弓道場 近的場 10人立
  - 遠的場 10人立 3p

バレーボール

- 14 長野運動公園 総合体育館 4面 4p
- 15 信州新町体育館 3面 4p
- 16 篠ノ井村山健康スポーツセンター 1面 4p
- 17 ホワイトリング（長野市真島総合スポーツアリーナ） 6ページに詳細情報 4p
- 18 南長野運動公園 体育館 3面 4p

バスケットボール

- 14 長野運動公園 総合体育館 2面 4p
- 15 信州新町体育館 2面 4p
- 16 篠ノ井村山健康スポーツセンター 1面 4p
- 17 ホワイトリング（長野市真島総合スポーツアリーナ） 6ページに詳細情報 4p
- 18 南長野運動公園 体育館 2面 4p

バドミントン

- 14 長野運動公園 総合体育館 12面 4p
- 15 信州新町体育館 6面 4p
- 16 篠ノ井村山健康スポーツセンター 1面 4p
- 17 ホワイトリング（長野市真島総合スポーツアリーナ） 6ページに詳細情報 4p
- 18 南長野運動公園 体育館 10面 4p

1 飯網高原グラウンド

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

利用可能時間	8:00~17:00
場所	長野市上ヶ屋2471
連絡先	（一社）飯網高原観光協会
予約方法	電話、FAX 026-239-2934 メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp
使用条件	管理の都合上、刈込、散水等で使用できない時間帯があります。
宿泊エリアからの所要時間	長野市中心市街地から：車で約30分 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（サーモグラフィー等）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 飯網高原エリアから：車で約10分 松代・篠ノ井エリアから：車で約55分

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）

3 南長野運動公園 野球場（長野オリンピックスタジアム）

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

利用可能時間	8:30~21:00（火曜日休館）
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 飯網高原エリアから：車で約50分 戸隠高原エリアから：車で約70分 松代・篠ノ井エリアから：車で約10分

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（サーモグラフィー等）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 飯網高原エリアから：車で約40分 戸隠高原エリアから：車で約60分 松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

感染症　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／なし
- ●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
https://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 飯網高原エリアから：車で約50分 戸隠高原エリアから：車で約70分 松代・篠ノ井エリアから：車で約10分

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（サーモグラフィー等）の設置／7台（無料）
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

6 飯網高原テニスコート

☎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）飯網高原観光協会
予約方法	電話 FAX 026-239-2934 メール iizuna-k@ngn.janis.or.jp
宿泊エリアからの所要時間	長野市中心市街地から：車で約30分 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（サーモグラフィー等）の設置／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／なし

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	ピアノ（ベーゼンドルファー）、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 飯網高原エリアから：車で約60分 戸隠高原エリアから：車で約70分 松代・篠ノ井エリアから：車で約35分 中条やきもち家から：車で約10分

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（サーモグラフィー等）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

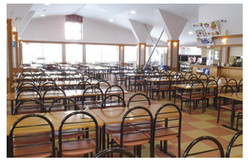
☎026-254-2106
http://www.togakusi.com

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 飯網高原エリアから：車で約15分 松代・篠ノ井エリアから：車で約70分

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（サーモグラフィー等）の設置／なし
- ●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
使用条件	事前予約制
宿泊エリアからの所要時間	長野市中心市街地から：車で約50分 飯網高原エリアから：車で約15分 松代・篠ノ井エリアから：車で約70分

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（サーモグラフィー等）の設置／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

10 多目的ホール「two-five」（ツーファイブ）

☎080-3806-8544
https://komoro-s.co.jp/twofive

利用可能時間	定休なし
場所	長野市南千歳2-8-5 ホテルナガノアベニュー地下1F
連絡先	080-3806-8544（担当／滝沢）
予約方法	電話 080-3806-8544 メール takizawa@newnagano-avenue.jp
備品	アップライトピアノ、楽器アンプ、ドラムセット、音響機材、プロジェクター、スクリーン（詳細は、HP参照）
使用条件	特になし（要予約）
宿泊エリアからの所要時間	長野市中心市街地から:車で約5分 飯網高原エリアから:車で約30分 松代・篠ノ井エリアから:車で約30分

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（サーモグラフィー等）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 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 飯網高原エリアから：車で40分 戸隠高原エリアから：車で60分 松代・篠ノ井エリアから：車で30分

感染症　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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

12 長野運動公園 弓道場

☎026-244-7555
http://www.aqua-wing.jp

利用可能時間	8:30~21:00
場所	長野市吉田5-1-19
連絡先	長野運動公園 アクアウィング
予約方法	FAX 026-244-7156
備品	ロッカールーム
使用条件	合宿の場合は事前の申請が必要です。
宿泊エリアからの所要時間	長野市中心市街地から：車で15分 飯網高原エリアから：車で40分 戸隠高原エリアから：車で60分 松代・篠ノ井エリアから：車で30分

感染症　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／なし
- ●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

14 長野運動公園 総合体育館	24台	4p
15 信州新町体育館	17台	4p
17 ホワイトリング（長野市真島総合スポーツアリーナ） 6ページに詳細情報		4p
18 南長野運動公園 体育館	28台	4p

水泳

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

剣道/柔道

13 長野運動公園 剣道場		4p
13 長野運動公園 柔道場		4p

アイスホッケー・フィギュアスケート

20 ビッグハット	1面	5p
21 エムウェーブ	1面	5p

スピードスケート

22 エムウェーブ 世界有数の屋内400mダブルトラック	5p

スキー

23 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 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 飯網高原エリアから：車で40分 戸隠高原エリアから：車で60分 松代・篠ノ井エリアから：車で30分

感染症　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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

14 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 飯網高原エリアから：車で約40分 戸隠高原エリアから：車で約60分 松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

感染症　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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

15 信州新町体育館　41m×35m

☎026-224-5083
（長野市スポーツ課）

利用可能時間	8:30~22:00
場所	長野市信州新町新町1000-1
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 飯網高原エリアから：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（サーモグラフィー等）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 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	長野市篠ノ井山布施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 飯網高原エリアから：車で約50分 戸隠高原エリアから：車で約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（サーモグラフィー等）の設置／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／なし

17 ホワイトリング（長野市真島総合スポーツアリーナ）

※6ページに詳細情報を掲載しています。

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

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 飯網高原エリアから：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（サーモグラフィー等）の設置／なし（常設なし。大会等設置希望の場合に設置／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）

18 南長野運動公園 体育館

☎026-293-4048
https://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20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 飯網高原エリアから：車で約50分 戸隠高原エリアから：車で約70分 松代・篠ノ井エリアから：車で約10分

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（サーモグラフィー等）の設置／7台（無料）
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

19 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	4月～10月／ 火～金曜 9:00～22:00（施設使用終了時間21:45） 土・日・祝日 9:00～21:00（施設使用終了時間20:45） 11月～3月／火～金曜、土・日・祝 9:00～21:00（施設使用終了時間20:45）
場所	長野市吉田5-1-19
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 飯網高原エリアから：車で約40分 戸隠高原エリアから：車で約60分 松代・篠ノ井エリアから：車で約30分

感染症　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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり

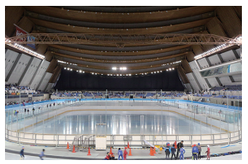
20 ビッグハット アイスホッケー・フィギュアスケート（冬期）

☎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 飯網高原エリアから：車で約40分 戸隠高原エリアから：車で約60分 松代・篠ノ井エリアから：車で約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（サーモグラフィー等）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）

21 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）

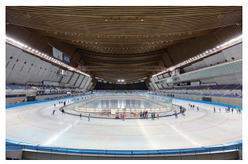


☎026-221-6100
https://www.nagano-mwave.co.jp

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 飯網高原エリアから：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／3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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり（入口、トイレ）

22 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 飯網高原エリアから：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／3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／なし
- ●アルコール消毒液の各会場設置／あり（入口、トイレ）

23 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（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 飯網高原エリアから：車で約15分 松代・篠ノ井エリアから：車で約70分

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（サーモグラフィー等）の設置／なし
- ●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
- 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）

感染症　感染予防対策	※対策に必要な備品をご希望の方はお問い合わせください。

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/

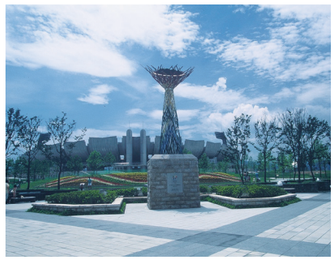
長野運動公園

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

感染症　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／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／マシンジム･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（サーモグラフィー等）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
- 会議室　①143㎡／②162㎡／プロジェクター、スクリーン貸出（有料）
- 研修室　①･②ともに63㎡

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（サーモグラフィー等）の設置／なし（常設なし。大会等設置希望の場合に設置／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（サーモグラフィー等）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
15	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
16	篠ノ井村山健康スポーツセンター	長野市篠ノ井山布施8282番地	25m × 15m	約11.1km	車約30分
24	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
25	芋井体育館	長野市大字桜567番地	28m × 17m	約9.3km	車約25分
26	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
27	七二会体育館	長野市七二会丁2376番地1	25.5m × 16.1m	約14.4km	車約30分
28	信更体育館	長野市信更町氷ノ田3148番地1	35m × 20m	約19.9km	車約45分
29	大岡体育館	長野市大岡乙298番地1	25m × 30m	約38.1km	車約70分
30	戸隠体育館	長野市戸隠栃原4788-2	31m × 37m	約16.8km	車約40分
31	中条体育館	長野市中条2328番地2	32m × 23.1m	約17.9km	車約30分
32	豊野体育館	長野市豊野町豊野624番地	42m × 34m	約13.5km	車約30分
33	両京健康スポーツセンター	長野市鬼無里日影6831番地	28m × 17m	約26.5km	車約50分
34	上里健康スポーツセンター	長野市鬼無里7395番地	28m × 17m	約26.3km	車約50分

［長野市営運動場］

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（サーモグラフィー等）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
35	小田切運動場	長野市大字山田中2429番地1	野球場１面	約12.1km	車約30分
36	七二会運動場	長野市七二会己989番地ナ	野球場１面	約13km	車約40分
37	大岡運動場	長野市大岡乙298番地1	野球場１面	約38.1km	車約70分
38	信州新町運動場	長野市信州新町新町1000番地1	野球場１面	約24.2km	車約50分
39	茶臼山運動場	長野市篠ノ井岡田2125番地	野球場２面	約11.9km	車約30分

★長野市営の各施設については、長野市スポーツ課へお問い合わせください。

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市役所第二庁舎３階
TEL.026-224-5083　FAX.026-224-7351
長野市スポーツ課　検索　https://www.city.nagano.nagano.jp/

エリア別 宿泊施設ガイド

※掲載の宿泊料金は、2024（令和6）年3月1日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

1 東の湯

長野市中心市街地エリア

☎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6,500円～、素泊まりシングル4,800円～
食事形態　朝食／和定食、夕食／和定食（洋食、中華の時もあり）
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／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／なし
- ●換気対策／なし

2 アパホテル長野

長野市中心市街地エリア

☎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アバ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／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／なし
- ●換気対策／あり［窓の開閉］

3 THE SAIHOKUKAN HOTEL

長野市中心市街地エリア

☎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　https://www.saihokukan.com/

感染症　感染予防対策
- ●入館時の体温測定／あり（任意）
- ●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
- ●換気対策／あり［定期的な換気］

4 地蔵館 松屋旅館

長野市中心市街地エリア

☎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～
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／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／なし
- ●換気対策／あり［換気扇および濃度計による換気］

5 シャトレーゼホテル長野

長野市中心市街地エリア

☎026-219-2440

部　屋　シングル34室、ツイン42室、ユニバーサル2室、デラックスツイン2室、和室10室
収容人数　173名　大広間　無（宴会場、会議室あり）
大浴場　有（男女別、利用時間／15:00～24:00、6:00～9:00）
付帯施設　シャトレーゼ店舗、カフェ（2024年春オープン予定）
昼食準備　可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊2食付お一人様10,000円～、1泊朝食付お一人様8,000円～
食事形態　朝／和洋ビュッフェ　夜／要相談
その他　全室Wi-Fi完備（無料）、駐車場／普通車1泊1,000円（150台）、大型車1泊1,500円（4台）　予約制
連絡先　〒380-0922 長野市七瀬1-1
FAX：026-219-2414　https://nagano.chateraisehotel.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／なし
- ●換気対策／あり［客室は清掃時および空調での換気、共用部は定期的な換気］

6 信州善光寺永代宿坊 玉照院

長野市中心市街地エリア

☎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
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／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［パーテーション］
- ●換気対策／あり［窓開けによる換気］

7 裾花峡天然温泉宿 うるおい館

長野市中心市街地エリア

☎026-237-4126

部　屋　8畳和室2室、12畳和室6室、展望風呂付特別室10畳2室、12畳1室
収容人数　56名
大広間　無　大浴場　有（男女各1）
付帯施設　券売機式レストラン、貸切風呂、ボディケア、アカスリ
昼食準備　可　送迎バス　なし
宿泊料金　1泊2食付1室2名以上お一人様 平日・土曜祝前日共に15,000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／なし
- ●換気対策／なし

8 スマイルホテル長野

長野市中心市街地エリア

☎026-403-0777

部　屋　シングル70室、ツイン6室、全76室
収容人数　82名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　コインランドリー
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様シングル6,800円～、ツイン4,900円～
食事形態　朝／和洋バイキング
その他　Wi-Fi完備
連絡先　〒380-0823 長野市南千歳1-12-4
FAX：026-403-0778　https://smile-hotels.com/hotels/show/nagano

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／なし
- ●換気対策／あり［共有部の定期的な換気を実施］

9 善光寺 宿坊 淵之坊

長野市中心市街地エリア

☎026-232-3669

部　屋　和室8室
収容人数　40名
大広間　有（60畳）　大浴場　無
付帯施設
昼食準備　可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊2食付 学生団体9,900円～、個人・グループ13,200円～
食事形態　個人／部屋食、団体／大広間　夕朝食／精進料理
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／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／なし
- ●換気対策／あり［窓開け、換気扇］

10 善光寺 宿坊 良性院

長野市中心市街地エリア

☎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［戸を開放する］
- ●換気対策／あり［時間をおいて戸を開放する］

11 相鉄フレッサイン 長野駅善光寺口（旧ホテルサンルート長野）

長野市中心市街地エリア

☎026-480-2031

部　屋　シングル110室、ツイン34室、トリプル6室
収容人数　289名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　コインランドリー（8階に2台）、ミーティングルーム（有料、要予約）
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊素泊まりお一人様シングル6,820円～15,300円、ツイン6,615円～11,250円（変動制）
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／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／なし
- ●換気対策／あり［空調による常時換気（24時間）］

12 チサングランド長野

長野市中心市街地エリア

☎026-264-6000

部　屋　洋室シングル68室、洋室ダブル28室、洋室ツイン28室、洋室トリプル9室、スイート2室、ユニバーサル1室
収容人数　280名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　ミーティングルーム（10名まで）
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様8,800円～（日ごとに変動）
食事形態　朝食／和食中心ビュッフェ　夕食／和食膳（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／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／なし
- ●換気対策／あり［客室は清掃時および空調での換気］

宿泊施設ガイド

※掲載の宿泊料金は、2024（令和6）年3月1日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

長野市中心市街地エリア

13 中央館清水屋旅館

☎026-232-2580

部　屋　和室6畳5室、8畳4室、10畳2室、12畳1室、15畳1室、20畳2室
収容人数　40名
広　間　有（30畳）　浴　場　有（男女別各1）
付帯施設　駐車場（普通車）7台または中型バス1台、普通車4台
昼食準備　可（要予約）　送迎バス　無
宿泊料金　1泊2食付お一人様7,480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/

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（パ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

14 天然温泉 善光の湯 ドーミーイン長野

☎026-291-5489

部　屋　153室（シングル36室、ツイン26室、ダブル90室、ユニバーサルルーム1室）
収容人数　270名
大広間　無
大浴場　有（男女別15:00～翌10:00）
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様9,500円～（入湯税150円込）
食事形態　ご当地逸品と味めぐり小鉢横丁
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／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［入口でのアルコール消毒、トング等の定期的な交換］
●換気対策／あり［常時換気］

長野市中心市街地エリア

15 東横イン長野駅善光寺口

☎026-228-1045

部　屋　シングル禁煙98室・喫煙52室、プレミアムプラスルーム禁煙3室、エコノミーダブル禁煙16室・喫煙8室、ダブル禁煙2室・喫煙2室、ツイン禁煙22室・喫煙10室、ハートフルルーム禁煙1室、計214室
収容人数　276名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　無
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊無料朝食付シングルお一人様1泊7,600円～
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／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／なし
●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

16 東横イン長野駅東口

☎026-225-1045

部　屋　シングル禁煙49室・喫煙28室、ダブル禁煙17室・喫煙8室、ワイドスペースシングル禁煙33室・喫煙20室、ツイン禁煙27室・喫煙12室、エコノミーダブル禁煙16室・喫煙8室、トリプル禁煙9室・喫煙4室、プレミアムプラスルーム禁煙3室、ハートフルツイン禁煙3室、計242室
収容人数　359名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　無
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝付シングルお一人様1泊7,600円～（4/1～）、1泊朝付シングルお一人様1泊9,600円～（4/27～5/6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／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／なし
●換気対策／あり［全館換気、部屋個別換気あり］

長野市中心市街地エリア

17 長野第一ホテル

☎026-228-1211

部　屋　シングル99室、デラックスシングル5室、ダブル4室、ツイン8室、トリプル2室
収容人数　134名
大広間　無　大浴場　有(男女各1)
付帯施設　コインランドリー（3台）
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊無料朝食付シングルお一人様6,800円～
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/

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／なし
●換気対策／あり［共有部の定期的な換気、レストランには空気清浄機設置］

長野市中心市街地エリア

18 長野東急REIホテル

☎026-223-1090

部　屋　ツイン、ダブル　全143室
収容人数　316名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　コインランドリー、パソコンコーナー、会議室
昼食準備　可（30名様以上）　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様ツイン8,500円～、ダブル9,000円～
食事形態　バイキング　状況により和食・洋食のセットメニュー
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／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］
●換気対策／あり［空気清浄機］

長野市中心市街地エリア

19 長野プラザホテル

☎026-224-0100

部　屋　41室
収容人数　60名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様シングル5,200円～
食事形態　軽食バイキング
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／なし
●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［使い捨てコップ、皿、スプーンの利用］
●換気対策／あり［CO_2測定器の設置］

長野市中心市街地エリア

20 長野リンデンプラザホテル

☎026-225-1119

部　屋　シングル110室、ダブル17室、ツイン3室
収容人数　150名
大広間　無（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泊朝食付きシングル1部屋8,150円～、ダブル1部屋16,400円～、ツイン1部屋18,200円～
食事形態　朝食バイキング（状況によりセットメニューの場合あり）
その他　全室有線LAN Wi-Fi（無料）、加湿器、ズボンプレッサー完備
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［アルコール消毒液の設置・使い捨て手袋の設置］
●換気対策／あり［CO_2測定器の設置、空気清浄機の設置、換気ダクトによる外気取込］

長野市中心市街地エリア

21 NEW NAGANO NeXT

☎026-227-7200

部　屋　洋室シングル82室、洋室ツイン21室、洋室ダブル12室
収容人数　154名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　コインランドリー、喫煙専用ブース
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊1食付お一人様 シングル7,000円～　料金変動あり　要相談
食事形態　朝食／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／なし
●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［客室へのテイクアウト用包材用意、トングの定期交換、手指消毒のお願い、手袋着用は任意］　●換気対策／なし

長野市中心市街地エリア

22 ホテル国際21

☎026-234-1111

部　屋　全157室、シングル28室、ツイン98室、ダブル17室、他スイート等
収容人数　301名
大広間　有　大浴場　無
付帯施設　ミーティングルーム、宴会場（バンケット）15室（最大1,000㎡）、コインランドリー
昼食準備　可　送迎バス　長野駅間の送迎バス有
宿泊料金　1泊朝食付きお一人様 6,500円～、1泊2食付お一人様 9,800円～　料金変動あり
ご予算ご相談ください。
食事形態　朝／和洋バイキング　夜／要相談　セットメニュー 他
その他　客室全室Wi-Fi完備（無料）、駐車場（1泊1台1,000円、大型バス2,200円）
連絡先　〒380-0838 長野市県町576
FAX：026-234-2365　http://www.kokusai21.jp

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［アクリルパネル、ソーシャルディスタンス、一部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

23 ホテル自彊館（じきょうかん）

☎026-226-7055

部　屋　洋室シングル32室、6畳和室4室、6畳+4.5畳和室4室
収容人数　48名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　コインランドリー（洗濯機、乾燥機）
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　シングルルーム4,700円～、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.jikyoukan.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［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［換気扇で対応］

長野市中心市街地エリア

24 ホテル信濃路

☎026-226-5212

部　屋　洋室シングル10室、洋室ツイン9室（内1室バリアフリー対応）、10～15畳和室6室
収容人数　54名
大広間　有　大浴場　無
付帯施設
昼食準備　可（要相談）　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付8,400円～、1泊夕朝食付11,400円～
食事形態　朝／セットメニュー　夜／セットメニュー（夕定食）
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
駐車場普通車無料
連絡先　〒380-0936 長野市中御所岡田町131-4
FAX：026-226-5168　http://www.hotel-shinanoji.com/

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／なし
●換気対策／あり［定期的な換気］

エリア別 宿泊施設ガイド

※掲載の宿泊料金は、2024（令和6）年3月1日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

長野市中心市街地エリア

25 ホテルJALシティ長野

☎026-225-1131

部屋　洋室シングル100室、洋室ツイン30室
収容人数　160名
大広間　無（宴会場有）　大浴場　無
付帯施設　会議室、宴会場（有料、要予約）
昼食準備　可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付お一人様シングル11,000円～、ツイン10,000円～
食事形態　朝／和洋バイキング（2,200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（任意）
●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
●換気対策／なし

長野市中心市街地エリア

26 ホテルナガノアベニュー

☎026-223-1123

部屋　シングル147室、ダブル9室、和洋室2室、ツイン16室
収容人数　203名
大広間　無　大浴場　有
付帯施設　コインランドリー、ミーティングルーム、音楽ホール（80㎡防音）、コミック1万冊図書館
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　1泊朝食付きお一人様　シングル8,600円～　ご予算ご相談ください。
食事形態　朝／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／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／なし
●換気対策／あり［窓を開ける］

長野市中心市街地エリア

27 ホテルメトロポリタン長野

☎026-291-7000

部屋　洋室シングル72室、洋室ツイン111室、洋室ダブルルーム44室、スイート8室
収容人数　406名
大広間　無（宴会場有）　大浴場　無
付帯施設　レストラン5店舗
昼食準備　可　送迎バス　無 ※手配は可
宿泊料金　1泊朝食付お一人様 8,250円～、1泊2食付お一人様 13,750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／なし
●換気対策／なし［通常時の換気を実施］

長野市中心市街地エリア

28 ホテルやま

☎026-235-1634

部屋　シングル43室、ツイン4室
収容人数　51名
大広間　無　大浴場　無
付帯施設　無料ランドリー2台
昼食準備　不可　送迎バス　無
宿泊料金　素泊りのみお一人様5,000円～
食事形態　無
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おりません）
●換気対策／あり［共用場所は30分に1回換気を実施］

長野市中心市街地エリア

29 Mash Café & Bed NAGANO

☎026-217-0606

部屋　男女共用ドミトリー48室、女性専用ドミトリー26室（貸切の場合変更可能）個室（トイレ・シャワーなし）2室、個室（トイレ・シャワーあり）5室
収容人数　102名
大広間　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／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／なし［必要に応じてパーテーションの用意も可］
●換気対策／あり［時間によって換気を実施］

長野市中心市街地エリア

30 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3,300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
E-mail　info@moritomizu.net　https://www.morimizu.net/

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［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

31 山の神温泉

☎026-234-3277

部屋　9室
収容人数　50名
大広間　有（48畳、24畳）　大浴場　有（男女）
付帯施設　クリーニング（洗濯場）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／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［アルコール消毒液］
●換気対策／あり［換気扇設置］

長野市中心市街地エリア

32 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　有
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［空気清浄機・換気扇の稼働］
●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

33 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、飯ごう炊さん場、テニスコート、BBQガーデン、コインランドリー、スキー・スノーボードレンタル、多目的ルーム、カラオケルーム
昼食準備　可（要相談）　送迎バス　有（要相談）
宿泊料金　1泊2食付お一人様7,700円～（小学生団体合宿より）、料金変動あり（要相談）
食事形態　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 長野市上ケ屋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、換気扇の作動、空気清浄機］

飯綱高原戸隠高原エリア

34 シャレー戸隠

☎026-254-2099

部屋　コテージ4棟、本館洋室ツイン2室、和室（10畳）2室、和室（7.5畳）4室、和洋室（2段ベッド付）4室
収容人数　117名
大広間　有（レストラン・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

35 蕎麦会席の宿 鷹明亭 辻旅館

☎026-254-2337

部屋　和室11室、和洋室1室、大部屋1室
収容人数　63名
大広間　有（90畳）　大浴場　有（男1、女1）
付帯施設　御神前、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設置、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］

飯綱高原戸隠高原エリア

36 戸隠高原ホテル

☎026-254-2525

部屋　洋室ツイン10室、和室トイレ付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］

エリア別 宿泊施設ガイド

※掲載の宿泊料金は、2024（令和6）年3月1日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

飯綱高原 戸隠高原 エリア

37 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/

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］

飯綱高原 戸隠高原 エリア

38 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7,700円～9,350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／なし
●換気対策／あり［食堂内の3ヶ所に換気扇設置］

飯綱高原 戸隠高原 エリア

39 ぺんしょん遊山

☎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：無
宿泊料金：1泊2食7,700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 長野市上ケ屋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］

飯綱高原 戸隠高原 エリア

40 山小舎まるや

☎026-254-2288

部屋：和室（10～6畳）10室
収容人数：40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7,500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 長野市戸隠越水ヶ原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／なし
●食事場所の飛沫感染防止対策／あり［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

41 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3食付8,250円（学生合宿のみ）
食事形態：朝／和洋折衷　夜／和洋折衷
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（入口）
●食事場所の飛沫感染防止対策／なし
●換気対策／あり［定時に窓の換気］

松代・篠ノ井 エリア

42 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12,820円～
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 長野市松代町東条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、空気清浄機の設置、換気扇の設置］

松代・篠ノ井 エリア

43 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：無
宿泊料金：1泊2食付お一人様9,900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［パーテーション設置］
●換気対策／あり［常時換気］

松代・篠ノ井 エリア

44 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7,450円～、団体（人数、料金、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（各フロアーエレベーター前に設置）　●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棚を設置、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［換気扇設置、団体様の希望でドア・窓の開放について対応可能］

松代・篠ノ井 エリア

45 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畳
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4,000円～、個室（～5名）1室20,000円、階貸切（～10名）40,000円～、全館貸切（～20名）80,000円、【1泊2食付】お一人様7,000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
［グループごとのテーブル・食器分け、空気清浄機の設置］
●換気対策／あり［常時換気、空気清浄機の設置］

松代・篠ノ井 エリア

46 メルキュール長野松代リゾート&スパ

☎026-278-1811（代表番号）（9:00～18:00）

部屋：洋室264室、和室36室、他45室
収容人数：1,060名
大広間：有　大浴場：有
付帯施設：コインランドリー、会議室
昼食準備：可　送迎バス：応相談
宿泊料金：ホテルへお問い合わせください。
食事形態：朝／ビュッフェ　夜／ビュッフェ　※状況に応じてセットメニューになる場合もございます。
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

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／なし
●換気対策／なし
2024年4月1日より新ホテル移行につき、上記内容に変更のある場合がございます。

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2食付お一人様7,700円～（昼食応相談）
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 長野市大岡丙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／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／なし
●換気対策／あり［常時換気］

長野市 広域エリア

48 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：無
宿泊料金：1泊2食付お一人様13,000円～、1泊朝食付お一人様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://やきもち家.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］

エリア別 宿泊施設ガイド

※掲載の宿泊料金は、2024（令和６）年３月１日現在の料金です。
※掲載の宿泊料金は、すべて税・サ込価格の料金です。
※収容人数は通常時の収容人数です。

長野市中心市街地エリア

49 善光寺宿坊 常智院

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

部屋数 / 宿泊料金	昼食準備	送迎バス
部屋数：和室７室 宿泊料金：1泊2食付 団体11,000 円、個人13,200 円	○ （要予約 1,200円～）	×

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／あり ●食事場所の飛沫感染防止対策／なし ●換気対策／あり［窓を開ける］

飯綱高原・戸隠高原エリア

50 戸隠中社 武井旅館

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

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

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［アクリル板での仕切り］ ●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「強靭な肉体」と「強靭な精神」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気UP！！

メンタル強化スポット

座禅体験

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

せっかく長野市に来たのだから

これだけは見ておこう！

善光寺表参道

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

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は。

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が、くだもののエキスたっぷりのタレに漬け込まれ、おいしさ満点。

Calendar

2024（令和6）年

1月

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

2月

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

3月

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

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

2025（令和7）年

1月

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

2月

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

3月

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

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

2026（令和8）年

1月

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

2月

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

3月

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

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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