「楽天トラベル」イチオシ！得タウン&グルメガイド
TAKE FREE

楽天トラベルナビ 長野

2022 SPRING >SUMMER
Vol.15
春・夏号

Rakuten Travel

楽天トラベルナビ
読者限定!!
お得な共通クーポン
付いてます!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野グルメ

善光寺前立本尊御開帳
令和4年4月3日～6月29日



©善光寺

長野駅周辺・繁華街の権堂・善光寺周辺



戸隠そば巡り



信州は温泉天国
北信濃の日帰り温泉



長野市周辺の観光地を楽しむ



長野の街なかで味わう
信州名物 信州そば

本場名物料理と地酒を楽しむならココ8選！

長野銀行は信州を応援しています！

2021年度の寄付先


水木沢天然林
【木祖村】


ギフチョウ・ヒメギフチョウ
【小谷村】

これまでの寄付先
一覧はこちら

戸隠神社【長野市】


中部山岳国立公園乗鞍高原【松本市】

川上犬【川上村】

花桃の里【阿智村】



木島平村ふるさと資料館
【木島平村】


原村歴史民俗資料館
(八ヶ岳美術館)
【原村】

長野銀行では、県内の自然・文化財等の維持費として継続的な寄付活動を行っております。

長野県の優れた観光資源を将来にわたって保護し、
観光の発展を支援するため、
「ながぎん地域応援定期預金」を発売し、
「県内観光を支える自然や文化財等の
維持・管理に充てる費用」として
各施設へ寄付をしております。
本キャンペーンは、2011年度から実施しており、
県内の観光施設等への寄付は130か所になりました。
(2022年3月時点)

NAGANO JAPAN
SDGs
REGISTERED PARTNER
NAGANO PREFECTURAL
GOVERNMENT


星くずの里たかやま
黒耀石体験ミュージアム
【長和町】


箕輪町郷土博物館
【箕輪町】

長野銀行
https://www.naganobank.co.jp/

CONTENTS

観光もビジネスも、旅の事なら“楽ナビ”におまかせ！

Rakuten Travel
楽天トラベルナビ

楽天トラベルナビ
長野
2022/春・夏号
SPRING | SUMMER
Vol.15

04 七年に一度の盛儀　令和4年4月3日～6月29日
善光寺前立本尊御開帳とグルメを楽しむ

08 戸隠満喫MAP/こだわりのそばを戸隠で
本場戸隠高原のそば巡り

07 邂逅遭遇御利益巡り/生島足島神社・北向観音を巡る
上田市おすすめスポット

10 長野駅から車で約25分！新名所も誕生！
飯綱高原の新名所を満喫！

11 長野駅から車で約30分のアウトドア&グルメスポット
飯綱町観光&グルメ

12 温泉&高原リゾートで遊び尽くす！
木島平高原おすすめスポット

13 志賀高原・湯田中渋温泉郷・北志賀高原
山ノ内町観光&グルメ

14 ココロとカラダを癒すひとときを
北信濃の日帰り温泉

16 長野の街なかで味わう
信州名物！信州そば

18 信州・本場名物料理と地酒を楽しむならココ！8選
長野グルメをまるかじり

20 おすすめの味処をピックアップ
長野駅・権堂周辺の味処

26～28 **エリアマップ**
長野県東北信地域エリア
長野駅周辺エリア／権堂周辺エリア











楽天トラベルナビ公式HPもチェック！
http://rakutranavi.com

※本誌掲載の情報は2022年4月22日現在のものです。 ※本誌掲載の各種料金は【本体価格＋消費税（10%）】の税込価格です。
※本誌発行後に掲載の店舗・施設等の料金、営業時間、メニュー等の内容が変更になる場合や臨時休業等でご利用になれない場合があります。ご利用の際には事前に電話等でご確認されることをお勧めします。また、クーポン特典などの詳細に関しても変更される場合がありますので、ご利用の前に店頭にてご確認願います。※本誌掲載の内容による損害等は保証いたしかねますので予めご了承くださいますようにお願い申し上げます。※本誌掲載内容の無断転載を禁止します。



七年に一度の盛儀　令和4年4月3日(日)～6月29日(水)

善光寺前立本尊御開帳

善光寺周辺・表参道で信州の味覚やイベントも楽しめます。

期間中は、幻想的な光で彩る善光寺本堂・回向柱のライトアップ(日没～午後9時)、長野駅から善光寺までの道を照らしだす表参道イルミネーション(4月は午後6時～午後10時／5・6月は午後7時～午後10時)も楽しめます。




©善光寺

七年に一度、絶対秘仏である御本尊の御身代わり「前立本尊」(鎌倉時代・重要文化財)を本堂にお迎えして行う「善光寺前立本尊御開帳」。仏都の春、御仏とのありがたいご縁が生まれます。

前立本尊中央の阿弥陀如来の右手に結ばれた金糸は五色の糸に変わり、白い「善の綱」として、本堂前の回向柱に結ばれます。その回向柱に触れるのとで如来さまとの結縁(けちえん)が叶います。

期間中の主な行事

3月27日(日)	14:30	本堂前　回向柱受入式
4月1日(金)	13:00	本堂前　回向柱建立式
4月2日(土)	15:00	本　堂　前立本尊御遷座式
4月3日(日)	10:00～12:00	本　堂　開闢大法要
4月23日(土)	10:00～14:00	本堂前　中日庭儀大法要(浄土宗)
5月7日(土)	10:00～14:00	本堂前　中日庭儀大法要(天台宗)
5月15日(日)	17:00	山門前　篠ノ井大獅子奉納
6月22日(水)	11:00	本　堂　御開帳奉賛会大法要
6月29日(水)	10:00～12:00	本　堂　結願大法要
6月30日(木)	13:00	本　堂　前立本尊御還座式

※諸般の事情により、予告なく日程が変更になる場合があります。

善光寺周辺　うなぎ・和食　MAP P27

うなぎの宿 住吉
すみよし

☎026-232-6304

ランチあり　個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子供連れ歓迎


肉厚のふっくらと焼き上げた美味しいうなぎ

善光寺裏手で創業50余年のうなぎの老舗
秘伝ダレと特製炭火で焼き上げる絶品うなぎ


住吉刺身ちらし2,200円

厳選された活うなぎをじっくりと炭火で焼く江戸前蒲焼が人気。うな重(並)3,740円・(上)4,400円・(特上)5,115円・(小並)3,025円の他、天丼・さしみ丼・カツ丼各1,100円なども好評。天ぷら・すっぽん・ふぐなどの和食会席料理コース3,500円～各種。小上がり、お座敷個室もあり。

おすすめ情報
- ★うなぎの宿コース 6,380円(料理8品付)
- ★宴会料理3,500円～
- ★飲み放題付宴会コース 5,000円～

営 11:00～14:30
16:30～20:30
(LO 20:00)
休 月曜（祝日の場合は翌日）
席 50席　P 30台
長野市箱清水2-19-31
善光寺裏



善光寺周辺　カフェ・レストラン　MAP P27 C-2

カフェ ウインズ ダイモン
かふぇ ういんず だいもん

☎026-217-1333

ランチあり　カード払い可　子供連れ歓迎


モーニングサラダプレート・パン・スープ・ドリンク

グルメの新名所が3月25日グランドオープン!
善光寺門前のぱてぃお大門に隣接の「カフェ」


クロフル抹茶＆あんこ＆アイス

モーニングはおかわりOKの焼きたて食パンとバゲット・スープ・ドリンク付きで1,000円とお得。ランチは、メインが8種から選択・本日のスープ・1ドリンク(コーヒー or紅茶)・食パンorバゲットorライス付。17時までは、コーヒー・各種ドリンク・デザート・アルコール・おつまみ等が味わえる。

クーポン特典 P29にあるよ!
ファーストドリンク 1杯半額
※ランチタイム不可
※来店時・注文時にご提出ください

営 8:00～17:00
8:00～11:00(モーニング)
11:30～15:30(ランチ)
休 水曜
席 40席
長野市東町131





① かんてんぱぱショップ 大門店
TEL／026-238-1741

② THE TREAT DRESSING
TEL／026-238-2435(完全予約制)

⑤ 四季食彩 YAMABUKI
TEL／026-233-2181

⑥ カフェ＋まち案内 えんがわ
TEL／026-232-4178

⑦ 夏至 Gallery/Crafts/Arts/Clothing/Interior
TEL／026-237-2367

⑧ 小川の庄 大門店
TEL／026-232-5786

⑨ MONZEN TERRACE ENYA
TEL／026-266-0885

⑨ 酒蔵 ぱてぃお大門店
TEL／026-266-0566

⑪ Oldies Bar マイライフ
TEL／026-235-4388

⑫ 喫煙所&休憩室

⑬ 日本料理 旬花 はなれ
TEL／026-233-7600(要予約)

⑭ 森乃珈琲店 曇り時々晴れ
TEL／026-234-3451

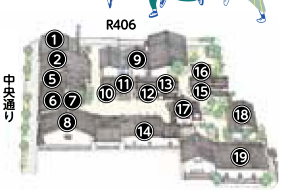
⑮ てんぷら 隠れ旬花
TEL／026-233-7600(要予約)

⑯ 日本料理 旬花
TEL／026-233-7600(要予約)

⑰ 日本料理 そば懐石 紡ぎ
TEL／026-219-2654

⑱ イタリアン・フレンチリストランテ カンパネッラ
TEL／026-233-4560

⑲ 西洋料理店 もりたろう
TEL／026-237-3939





お問い合わせ先　ぱてぃお大門　026-238-1717　http://patio-daimon.com



善光寺門前 いつも違う、特別な空間。

「信州を味わえるお店」として豪商の古民家が復活いたしました。

江戸時代に建てられた土蔵を入口とし、土蔵の二階から中庭を見下ろす長い廊下を抜け、趣きのある個室へとご案内いたします。



期間限定ランチ



期間限定ディナー

善光寺御開帳期間限定メニュー

2022年4月3日（日）～6月29日（水）

ランチ　4,000円（税込4,400円）

【前菜】＊じゃが芋の冷製スープ　＊信州サーモン手まり寿司　＊旬菜の炊き合わせ
【御膳】＊信州プレミアム和牛サーロインステーキ
　　＊合鴨の和風ロースト　＊胡麻豆富　＊茶碗蒸し 他
＊食後のデザート・ドリンク付き

ディナー　8,000円（税込8,800円）

【先付け】＊胡麻豆富　＊信州鶏の燻製　＊信州鶏つくね　椀妻
【八　寸】＊信州サーモン手まり寿司　＊生麩田楽　＊あん肝含め煮　＊茶碗蒸し 他
【造　り】＊刺身盛り合わせ3点
【替り鉢】＊蕪蒸し
【魚料理】＊あいなめ柚庵焼き
【肉料理】＊信州プレミアム和牛サーロインステーキ
【食　事】＊信州蕎麦
【甘　味】＊自家製バスクチーズケーキ

※お品書きは一例で時期により変わります。

詳細と6月30日以降のメニューはこちら



※コロナウイルス感染症に伴う状況を鑑みて定休日を増やす場合もございます。

鳥蔵別邸
東屋
長野県長野市東町一〇四
ご予約問合せ　〇二六ー二六ー一〇一六〇
昼／午前十一時から午後三時
夜／午後五時から午後十時
定休日／月曜（四月から六月）

全席完全個室の特別な空間でお寛ぎください。







邂逅遭遇 御利益巡り

―神と仏が出会う年―

KAIKOUSOUGUU GORIYAKUMEGURI

長野県内の神社仏閣を巡って御朱印を集めよう！

善光寺御開帳や諏訪大社の御柱祭など、今年は長野県を代表する一大行事が同時開催される奇跡の年。それらを含めた県内9カ所の神社仏閣を巡り、専用色紙に御朱印を集めましょう。思い出に残る大切な記念となり、御利益を感じられるはずです。

御開帳&御柱祭W開催を記念した、またとない御朱印色紙です！



【完成見本】

専用色紙について

販売箇所／各神社仏閣や観光協会等
色紙代／500円（税込）
※設定数に達し次第終了となります。
御朱印代／神社仏閣により異なる

※詳細はホームページをご覧ください

❶ **善光寺**
善光寺前立本尊御開帳【七年に一度】
4月3日～6月29日

❷ **生島足島神社**
御柱祭【六年に一度（七年目毎）】
4月16日～4月18日

❸ **北向観音**
本堂が北を向いており、現世利益があるとされています。

❹ **穂高神社**
式年遷宮【七年に一度】
4月29日～5月15日

❺ **諏訪大社 下社 春宮**
❻ **諏訪大社 下社 秋宮**
❼ **諏訪大社 上社 本宮**
❽ **諏訪大社 上社 前宮**
御柱祭【七年に一度】
4月2日～6月15日

❾ **元善光寺**
御開帳【七年に一度】
4月3日～6月29日

※新型コロナウイルス感染症の影響により行事内容が変更となる場合があります。なお、感染防止対策を行ったうえで参拝をお願い致します。

イベント詳細はホームページをご確認ください。

■問合せ
（一社）信州上田観光協会
上田市大手2-8-4
☎0268-71-6074

武石温泉 うつくしの湯



天然温泉でのんびり、ゆったり、じんわり…

美ヶ原高原を望む岩露天風呂が人気

美ヶ原高原と眼下にはのどかな田園風景が広がる絶景の天然温泉は、かすかに赤みを帯びた透明無臭の湯。地元の新鮮野菜や肉を贅沢に使ったごま味噌味の「武石丼」が好評。

上田市上武石1454-3　☎0268-85-3900
■営　業：10:00～21:30（入館受付 21:00）
■駐車場：100台
■定休日：水曜（祝日の場合は翌日）
■料　金：大人500円・小中学生250円　休憩室・個室有り

ふれあいさなだ館



真田一族のロマンと歴史の里を一望に

日帰り1日500円で、天然温泉&プールを楽しむ

健康維持と体力増進に温泉プールで全身アクティブに！6種類の温泉浴で全身リラックス…2種類の健康法を一度に体験してみよう！またファミリー・グループでのふれあいの場としても、1日中ゆっくりのんびりできる。

上田市真田町長7369-1　☎0268-72-2500
■定休日：火曜　■駐車場：80台
■営　業：10:00～21:30（21:00受付終了）
■料　金：一般500円・小人250円

爽やかな菅平高原 と 真田氏発祥の郷 を巡る



「根子岳」のレンゲツツジ（6月～7月）

「日本のダボス」菅平高原から「花の百名山」根子岳、「日本百名山」四阿山。7月～8月は高山植物が咲く中、爽やかな高原の散策を楽しもう！

真田氏館跡・真田氏歴史館

ツツジの名所としても知られる真田氏館跡に隣接する真田氏歴史館。武家屋敷を偲ばせる木造平屋建てが印象的。館内には、幸村が指揮する赤備えの真田隊の勇姿が描かれている『大坂夏の陣図屏風』（レプリカ/大阪城天守閣蔵）など真田一族に関する資料が紹介されています。





真田氏歴史館
上田市真田町本原2984-1 TEL0268-72-4344
開館時間 9:00～16:00
休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）
観覧料 一般250円　高校生以上の学生160円
小・中学生100円

観光のお問合せ／上田市真田地域自治センター 産業観光課　TEL0268-72-4330

食べる 買う

戸隠満喫MAP

戸隠高原・そば巡り

日本三大蕎麦「戸隠そば」



奥社
九頭龍社
杉並木
鏡池どんぐりハウス
戸隠森林植物園
みどりが池
鏡池
西岳登山道
小鳥ヶ池
戸隠牧場
戸隠キャンプ場
至 黒姫・野尻湖
イースタンキャンプ場
戸隠竹細工センター
忍者からくり屋敷
戸隠民俗館
●戸隠スキー場
中社の境内にある樹齢700年を超えるご神木、樹齢800年を超える三本杉は圧巻の佇まい！
中社
徳善院蕎麦 極意
手打ちそば 横大門
戸隠観光情報センター●
火之御子社境内、樹齢500年を超える「夫婦の杉（二本杉）」と西行桜が有名。
火之御子社
宝光社
戸隠神告げ温泉 湯行館
チビッ子忍者村
長野市水源地
戸隠そば博物館 とんぐるりん
大久保西の茶屋 戸隠総本店
戸隠そば たんぼ
至 長野市街地
戸隠バードライン
●戸隠松本製麺

車道
自然遊歩道

バスで JR長野駅 →（アルピコ交通）戸隠 約60分
車　で 長野市街地 →（戸隠バードライン）戸隠 約30分



そばの里「戸隠」
こだわりの麺づくり一筋

戸隠松本製麺株式会社

長野市戸隠豊岡2669-5
TEL.026-254-2171
営業時間／8:00～17:00
定休日／土曜・日曜・祝日　P／あり

戸隠松本製麺 検索

定番〝戸隠そば〟は、自社挽きしたそば粉を独自にブレンドし、そばの香りと風味を生かした半生そば。
戸隠地区のみやげ店やネットでの購入も可能です。

徳善院蕎麦 極意

☎026-254-2044　MAP P28

創始500年以上の歴史を持つ宿坊極意に併設するそば処。神主でもある主人が打つ絶品蕎麦が味わえる。吟味した材料を伝統の手打細切にし、滑らかな喉ごしと歯ざわりに仕上げる。つゆは天然醸造の特製醤油を使用。コロナ対策を充分に行っている。





毎日内容が替わる自慢のお膳は、旬の味と彩りが楽しめる(写真は一例)。

季節のお楽しみ膳 1,760円

【住】長野市戸隠中社3354
【営】11:45～14:00(売切次第終了)
【休】不定休　【席】48席　【P】20台

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金5%割引き
※現金払いのみ。
※注文時・会計時にご掲示ください

鏡池どんぐりハウス

MAP P28　☎026-254-3719

スモークとサラダ・玉子がトッピングされた贅沢な一品



信州黄金シャモ&ハーブ鶏のりんご燻しガレット 1,780円

鏡池の畔に佇む高原のカフェレストラン。地元の自然食材を使ったメニュー。国産そば粉を100%使用したガレットは、注文を受けてから手焼きするこだわり。ランチやデザートにぴったり。ワンちゃん同伴もOK。

【住】長野市戸隠2039-10
【営】9:00～16:30
【休】水曜
【席】44席　【P】20台

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金5%割引き
※注文時・会計時にご掲示ください

大久保西の茶屋 戸隠総本店

MAP P28　☎026-254-2266

創業395年の老舗。店の目印は「赤いのれん」。自家農場で低農薬・有機栽培されるそばと新鮮野菜を使用。冷保存したそば粉で打つそばと単品の創作そば料理の各種が楽しめる。生地にそば粉の入ったそばおやきや名物のそばクレープ・そばソフトも人気の一品。





自家栽培野菜使用のわんこそば3種・天ぷら・そば団子・小鉢・しそジュース付

レディース膳 1,980円

【住】長野市戸隠豊岡2763 戸隠バードライン沿い　【休】木曜
【営】10:30～16:00　夏季は延長あり　【席】100席　【P】30台

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金10%割引き
※注文時・会計時にご掲示ください

戸隠そば博物館 とんくるりん

MAP P28　☎026-254-3773

ざるそば・そば薄焼き・そばがきなどのそばのコース



とんくるりん博物館そば御膳 1,680円

「そば」を通じて戸隠の歴史や文化について展示・紹介。食事処では、希少な戸隠産そば粉100%使用の「二八ざるそば」を堪能。そば打ち体験は1鉢(4人前)5,000円、(2人前)3,500円で打ちたてが味わえる(つゆ薬味付)。

【住】長野市戸隠3018
【営】10:00～16:00
【休】水曜
【席】36席
【P】80台

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金5%割引き
※注文時・会計時にご掲示ください

戸隠そば たんぼ

MAP P28　☎026-254-2261

野菜ときのこの天ぷら・山菜・とろろ・大根おろしが入った冷たいそば

ごりやくそば 1000円



大きな「かかし」の看板が目印。そば粉は、契約栽培と戸隠周辺の農家から直接玄そばを仕入れ、石臼で挽く自家製粉。絶妙な茹で加減で仕上げられたそばは喉ごしもよく、季節によって微調整されるつゆは格別。味噌仕立ての汁で味わう「お煮かけそば」900円や名物そばおやきも人気。



おすすめ
★サイドメニューの手作り「そばおやき」140円と「そばうす焼き」も人気!

【住】長野市戸隠豊岡10217　【営】10:00～17:00
【休】火曜(12月～3月は火・水曜)　【席】63席　【P】20台

手打ちそば 横大門

MAP P28　☎026-254-2172

おいしい天ぷらと風味とコシのあるそばがこの値段!

野菜天ざる 1300円



戸隠神社中社の右奥へ入った暖炉のある洒落た店。霊峰戸隠の麓で育った地粉と清水を使ったそばは細くコシがあり、つゆとの相性も抜群。通のそば好きにおすすめ。カリッと揚げたそば団子をサービス。



【住】長野市戸隠中社3344
【営】10:00～17:00　【休】木曜　【席】35席　【P】5台

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金10%割引き
※注文時・会計時にご掲示ください


大座法師池と飯綱山

飯綱高原 おすすめスポット

バスで JR長野駅 ——— アルピコ交通 ——→ 飯綱高原 約40分
車　で 上信越自動車道中野IC・信濃町IC ——→ 飯綱高原 約20分

お問い合わせ／飯綱高原観光協会　☎026-239-3185

長野駅から車で約25分!新名所も誕生!

長野駅から車で約25分。標高1,000mの飯綱高原。大座法師池周辺にアウトドア・体験・グルメが楽しめる「ナガノフォレストビレッジ」が今春4月にオープン。ファミリーから中高年の方もお散歩気分で巡れる様々な周遊コースや、登山初心者でも気軽にできる飯縄山登山も人気です。また、飯綱高原をe-bikeで巡って新しい発見をしませんか。テニスコートもオープンしたので、高原で爽やかな空気を感じつつスポーツも楽しめます。（予約・受付は飯綱高原観光協会☎026-239-3185）

＊飯綱高原レンタサイクル（電動アシスト付）

■期間:4月9日（土）～10月31日（月）※予定
■時間:9:00～16:00　■場所:オトナリハウス（飯綱高原観光協会）
■料金:電動アシスト付（適応身長150cm～）
【半日】大人2,000円　中学生以下1,500円【1日】大人3,400円　中学生以下2,600円
電動アシスト無（適応身長150cm～）
【半日】大人1,000円　中学生以下800円【1日】大人1,800円　中学生以下1,500円



2022.4.22 OPEN ナガノ フォレスト ヴィレッジ nagano forest village


フォレストアフォベンチャーで大自然を遊び倒す!


森の駅Daizahoushiは4月22日オープン


大座法師池一望の大型デッキサイトを新設


家族でも友だち同士でもアウトドアを満喫


日帰りバーベキューやキャンプなど遊び方は色々

新鮮な地元野菜や果物を取り揃えたマルシェ、地元産食材を使った料理を楽しめるカフェやテイクアウトコーナー、ツリーハウスをテーマにした屋内遊具（有料）など複数の施設を備えた「森の駅Daizahoushi」。日帰りバーベキューやキャンプの食材購入、道具のレンタルもできます。

また、飯綱高原キャンプ場・小天狗の森フィールドアスレチック・大座法師池ボート場（4月29日オープン）・フォレストアドベンチャー長野が生まれ変わります。一帯全てを「nagano forest village」とし、大人も小人も一日大満足で過ごせるアミューズメントパークです。

この春は、大自然を堪能できる新施設で、心ゆくまでアウトドアを満喫しましょう。

お問い合わせ／森の駅Daizahoushi　☎026-239-3272
住 長野市上ヶ屋2471-608　休 1月1日
営【カフェレストラン】9:00～21:00(20:30LO)
【マルシェ、アクティビティなど】9:00～17:00

長野駅から車で約40分！グルメ&アウトドアエリア

飯綱町のおすすめスポット

Pick up!

MAP P28

グリーンシーズンはゴルフ。新鮮な地元農産物や名物そばを堪能。

いいづなマルシェ むーちゃん



北信五岳の大自然と新鮮野菜や果物が魅力

2020年オープン！毎日採れたての野菜や果物が並ぶ農産物直売所。信州のお土産や加工品も品数豊富。「Cafeアップルテラス」も併設。

上水内郡飯綱町牟礼1-1
営　業／9:00～17:00(直売所)　10:00～16:00(カフェ)
定休日／年末年始
ＴＥＬ／026-253-3321　FAX／026-217-3433

農産物直売所 さんちゃん



リンゴ畑に囲まれた緑豊かな自然の中にある直売所

飯綱町内で特Ａ米の生産地として認定された美味しいお米が人気。りんごも60品種ほど生産され、全国から多くのりんごファンが集まる。

上水内郡飯綱町倉井2891-4
営　業／9:00～17:00　9:00～15:00(4月～7月)
定休日／年末年始・2月～3月下旬　駐車場／50台
TEL／026-253-0033

横手直売所四季菜内 四季菜ベーカリー



本格食パンや、土・日限定のリンゴ食パンも人気！

地元の新鮮野菜や果物を使ったパンが好評。飯綱町産のりんご果汁だけで作ったりんご食パンが人気(土日限定)。
パン焼上がり9:00頃　食パン焼上がり9:30頃
りんご食パン11:00頃

上水内飯綱町柳里628-1 横手直売所 四季菜内
営　業／9:00～17:00　定休日／年末年始
駐車場／30台　TEL／026-253-5153

そば処地場産工房 よこ亭

安心・安全・正直！「信州そばかりの店」



飯綱町の高品質な地粉を100%使用し、石臼でじっくり挽き、手打ちで丹精込めて打つ本物の信州そば。独特の香りと風味、甘みとコシが強いとそば通にも好評。雄大な志賀高原の山々を望む山村風景も楽しめる。

おすすめ　堅物おやじそば(1日20食限定) 1,100円
(濃いめつゆ・紅葉おろし・冷酒1杯付)

上水内郡飯綱町柳里847-3　県道仁之倉線沿い
営　業／11:00～16:30　定休日／水曜
駐車場／30台　席数／72席　TEL／026-253-8287

食ごよみ 日和(ひより)

2020年7月リニューアルオープン！そば屋のカレーが大人気！



地元の蕎麦畑で自ら栽培、石臼で挽き、手打ちで仕上げる絶品蕎麦が好評。蕎麦だけでなくカレー・ケーキも味わえ、子供から老若男女の幅広い客層に人気。13時～15時30分は喫茶タイムとして営業。隣の直売所「さんちゃん」では新鮮な野菜や果物を販売。

おすすめ　とり肉つけ蕎麦 1,000円・えび天ざる蕎麦 1,250円
ランチ カツカレー 900円 等 ※飯綱町米食べ放題！

上水内郡飯綱町倉井2894-1　北信五岳道路信濃ライン沿い
営　業／11:00～15:30(お食事)　13:00～15:30(喫茶)
定休日／火曜　駐車場／20台　席数／25席　TEL／026-213-8171

長野駅から車で約30分! 広大な芝生広場・美しい霊仙寺湖がある高原リゾート

飯綱東高原でアウトドア&温泉を満喫！



子供から大人まで楽しめる飯綱東高原。手ぶらで楽しめる多種多様なアウトドアや飯綱山の美しい景観を望む日帰り温泉が楽しめます。

むれ温泉 天狗の館

飯綱東高原から湧く源泉を約400m引湯している「天狗の館」。北信五岳や霊仙寺湖をのぞむ露天は絶景。内湯の大浴場も広々、大きな窓から飯綱山の大自然を一望できます。



お問い合わせ:☎026-253-3740

休 第3火曜(祝日の場合は翌日)
営 10:00 ～ 21:00(最終入館時間20:30)
【食堂】営 平日11:00～14:30、16:00～21:00(20:00LO)
土・日・祝11:00～21:00(20:00LO)

日帰り入館料
大人600円
小学生300円、幼児以下無料

お問い合わせ: 飯綱町産業観光課　上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1　☎026-253-4765

木島平高原を遊び尽くす!

子供から大人まで楽しめる公園でおもいっきり遊んだあとは、絶景を眺めながらのんびり温泉に浸かる至福のひとときを。

電車で JR長野駅 ―― 北陸新幹線 ―→ 飯山駅 約15分 車 で 上信越自動車道豊田飯山IC ―→ 木島平村 約20分

馬曲温泉望郷の湯

北信州の四季折々の絶景とパノラマが広がる天空の秘湯

北信州の名湯として全国にその名を轟かせる馬曲温泉・望郷の湯。北アルプスを望み四季を通じて景観が良い温泉として人気。食堂「鞍掛の茶屋」では馬曲定食や名水火口そばが人気。


露天風呂からは遠く北アルプスを望む


人気の馬曲定食



下高井郡木島平村大字往郷5567-1　☎0269-82-4028
■営　業:8:00～20:00(5/1～5/5は21:00まで営業※5/2は除く)
■定休日:水曜(祝日・お盆・年末年始は営業)
■料　金:大人500円・小学生200円・幼児無料
【食事処・鞍掛の茶屋】
■営　業:11:00～14:00
11:00～14:30／17:00～19:30(土曜・連休・年末年始)
11:00～14:30／17:00～19:00(日曜・祝日)

ケヤキの森公園



手ぶらBBQもできるレジャースポット!

馬曲川のほとり、緑豊かなケヤキ群生林の中に整備された11haの広大な園内には自然林の遊歩道、芝生広場、遊具が充実。



下高井郡木島平村大字往郷3507-2　☎0269-82-4388
【マレットゴルフ場】※芝生の林間コース36ホール。
■営　業:8:30～17:00(受付終了16:30)　■料　金:200円
【食事処馬曲川】※ラーメン、ざるそば、生ビールなど。要予約でBBQも可。
■営　業:11:00～14:30(14:00L.O)
BBQはおひとり様2,100円※要予約
食材(肉・海鮮・野菜・焼きそば)、鉄板、ガス、備品まですべて用意。
手ぶらで楽しめる。

やまびこの丘公園



令和4年7月2日(土)オープン予定!

花と緑が薫るフラワーガーデン。8月中旬～10月中旬開花のダリア園では、約260種類2万本のダリアが咲き誇る。田舎料理をバイキングスタイルで提供する「レストランやまびこ」も魅力的。



下高井郡木島平村大字上木島3878-80　☎0269-82-4664
■営　業:9:00～17:00
■料　金:大人500円・小学生200円・幼児無料・ペット300円
※今シーズンから小型犬用ドッグランに加え、中型犬・大型犬用ドッグラン新設
【レストランやまびこ】
■営　業:11:00～14:30(14:00L.O)※土・日・祝日のみ営業
<お盆(8/11～8/15)とダリア開花期(9/17～10/10)は平日も営業>
■料　金:大人1,500円・小学生1,000円・幼児500円・ランチパック1,000円

グリーンシーズンの山ノ内町へ

山ノ内町は志賀高原、湯田中渋温泉郷、北志賀高原と３つの個性的なエリアであなたをお待ちしています。
志賀高原ユネスコエコパーク・上信越高原国立公園の中心に位置する志賀高原は標高1300mから2300mの高低差を活かした大自然を巡る登山や遊歩道のトレッキングが楽しめます。
湯田中渋温泉郷は開湯1350年余といわれ、こんこんと湧き出る湯量豊富な温泉地。石畳の温泉街や昔ながらの湯治場、スノーモンキーで有名な地獄谷野猿公苑など趣もさまざま。
北志賀高原は竜王山と高社山に囲まれたのどかな里山。コシの強さが特徴の須賀川Iそばは郷土の伝統を受け継いでおいしさ。
世界最大級の166人乗り竜王ロープウェイに乗って約10分竜王山頂からは大パノラマが望めます。



想像を超える絶景や
山岳風景が気軽に楽しめる。

自然の中で体を動かし、心と体を開放すれば、
リフレッシュ効果も絶大です！

志賀高原

志賀高原観光協会　https://www.shigakogen.gr.jp/



信州随一の温泉郷、
日本屈指の歴史と湯量を誇る。

信州を代表する温泉郷です。はるか昔の時代から、
湯量豊富な温泉でお客様をお迎えしています。

湯田中渋温泉郷

上林温泉
地獄谷温泉
渋温泉
湯田中温泉
穂波温泉
安代温泉
新湯田中温泉
星川温泉
角間温泉

山ノ内町宿泊施設一覧　https://www.info-yamanouchi.net/about/



色彩豊かな北志賀高原で
大自然を満喫。

北信州一望の眺めや温原、可憐な山野草たちが
やさしくお迎えします。

北志賀高原

北志賀高原観光協会　https://www.kita-shigakogen.jp/

総合案内：山ノ内町観光連盟　https://www.info-yamanouchi.net/

道の駅北信州やまのうち



採れたて野菜や旬の果物、特産物が並ぶ

とんがり屋根が目印 よってかっしゃい！

国道292号沿いの、北信州の味と特産品を豊富に揃えている道の駅。「是非足をお運びください！」。雪室に保存した町内産そば粉の二八蕎麦・志賀高原産の根曲がり竹とサバ水煮のオリジナル商品「サバタケ」も人気！

下高井郡山ノ内町佐野393-2　☎0269-31-1008
■営　業:8:30～18:00(売店)　11:00～16:00(食堂)
8:30～16:00(農産物直売所)　10:00～16:00(よってかっしゃい屋)
■駐車場:85台(大型・障がい者専用スペース含む)
■定休日:無休(臨時休業あり)

湯田中駅前温泉 楓の湯



足湯も温泉も楽しめる

湯田中駅前にある 掛け流し天然温泉

湯田中駅前から徒歩約1分の温泉施設。内湯は檜風呂とみかげ石風呂、露天風呂には鉄平石を使い心と身体をリフレッシュしてくれる。毎月26日は季節の天然素材を使った薬湯や香湯が楽しめる。楓の湯入り口付近の足湯は無料。

下高井郡山ノ内町大字平穏3227-1　☎0269-33-2133
■定休日:第1火曜(祝日の場合は翌日)　■駐車場:19台
■営　業:10:00～21:00(20:30までに入場)　7:00～22:30(足湯)
■料　金: 大人(中学生以上)300円　小学生150円

町内の農家で フルーツ狩り

旬をもぎとろう！

さくらんぼ



初夏の味として好評。主要な品種は「佐藤錦」「香夏錦」など。

●期間:6月中旬～7月上旬　●制限時間:30分
●料金:大人1,800円／小学生1,100円

ブルーベリー



肉厚でとってもジューシー!生で味わえる甘酸っぱい夏の味覚をご賞味あれ。

●期間:7月上旬～7月下旬　●制限時間:20分
●料金:大人1,400円／小学生1,000円※お土産付き

ぶどう



皮ごと食べられるシャインマスカットと露地栽培の完熟巨峰は別格の甘さ。粒が大きく食べ応え十分!

●期間:【シャインマスカット】9月上旬～9月下旬
【巨峰】10月上旬～10月下旬
●料金:【シャインマスカット】量り売り
【巨峰】大人1,500円／小学生1,000円(制限時間:30分)、または量り売り

りんご



都内フルーツ専門店でも販売されている山ノ内町のりんごが食べ放題!

●期間:9月上旬～11月下旬　●制限時間:30分
●料金:大人1,000円／小学生600円

詳細はこちら↓

(山ノ内町観光連盟)

ご予約方法

1 希望日の前日までに人数等をお電話ください
2 体験可能な農家さんを事務局がお探しします
3 お客様に集合場所や農家さんをお伝えします
→ 予約完了です!

※果物の生育状況で実施時期や品種が変わりますので事前にお問い合わせください。※体験先は市場等へ出荷している農家です。

山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会
営 9:00～17:00 休 なし P あり TEL.0269-33-2138

新型コロナウイルス感染症対策実施中　安全安心なくだもの狩りの実施に向けて、当協議会の定める「対策指針」に基づき、感染症対策を徹底しています。

信州は温泉天国

北信濃にある
癒しの日帰り温泉

ココロ・カラダを潤す癒しのひと時を

旅の疲れ・仕事の疲れを癒せる日帰り温泉施設をピックアップ！湯量豊富な源泉かけ流し温泉から、地元に愛される穴場まで幅広くご紹介。大自然に囲まれた露天風呂、良質な温泉を堪能。



気楽に行ける！

食事処も楽しめる天然温泉施設



地下1250メートル底より湧き出る45℃の湯

クーポン特典 P29にあるよ！
入館料 大人50円引き
※1回限り1名様まで
※入館時にご提出ください

天然掛け流し 川中島温泉

MAP P28　☎026-214-6660

天然源泉掛け流しの日帰り温泉。2種の岩盤浴・源泉露天風呂・自動ロウリュウサウナ・塩サウナ（女性のみ）など今注目のスポット。

【住】長野市川中島町今井1780-1　【休】無休　【P】あり
【営】10:00～23:30（最終受付）
【料】730円（780円／土・日・祝）・中～大学生520円・小人370円・3歳以下無料



夜は〝裾花峡〟がライトアップ！



貸切家族風呂も天然温泉かけ流し

オススメ
朝風呂でスッキリ
貸切風呂もあります

裾花峡温泉 うるおい館

MAP P27　☎026-237-4126

長野駅・善光寺から車で約7分。露天風呂からの四季折々の眺望と塩化物温泉、炭酸水素塩泉の2種類の湯が愉しめる。

【住】長野市妻科98　【休】無休　【P】あり
【営】10:00～23:00（閉館）　朝風呂6:00～9:00
【料】730円・780円（土・日・祝）　朝風呂510円・560円（土・日・祝）



日帰りで子供と遊ぶ＆家族で温泉を楽しむ



ウォータースライダーも楽しめる

オススメ
游々亭の絶品ラーメンやソフトアイスクリームも人気。

信州高山森林スポーツ公園 YOU 游ランド

MAP P28　☎026-242-2210

展望露天風呂・温泉プール・ウォーキング専用プールやトレーニングルーム（マシーン9種12機）でシェイプアップ。周辺にはアウトドア施設も。

【住】上高井郡高山村牧73　【営】10:00～21:00
【料】プール＋風呂 大人600円・小中学生300円　【P】150台
風呂のみ 大人400円・小中学生200円　【休】木曜（祝日の場合翌日）



浴槽内には珍しい黒い湯花が現出



北信五岳の絶景と硫黄香る天然温泉

クーポン特典 P29にあるよ！
入館料 100円引き
※1回限り5名様まで
※入館時にご提出ください

小布施温泉 あけびの湯

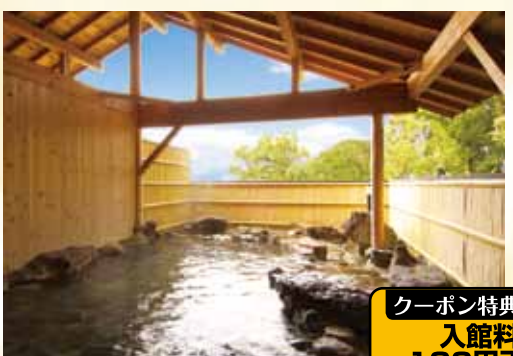
MAP P28　☎026-247-4880

北信五岳を望む絶景と気象条件により無色透明、緑色、白濁色と様々な表情を見せる硫黄香る温泉が魅力。

【住】上高井郡小布施町雁田1311
【営】6:00～21:00
【料】大人600円・小人300円　【休】無休　【P】あり



食事処や個室で食事ができる日帰りプランあり



かの上杉謙信も湯治に立ち寄った

クーポン特典 P29にあるよ！
入館料 100円引き
※1回限り1名様まで
※入館時にご提出ください

須坂温泉 古城荘

MAP P28　☎026-245-1460

毎分157ℓの湧き湯量を誇り、弱アルカリ単純泉で美肌・美人の湯とも言われる。季節を感じる露天風呂や貸切り風呂も人気。

【住】須坂市日滝5414　【休】第4水曜　【P】あり
【営】6:00～22:00（最終受付 21:00）
【料】600円・小人300円・幼児無料



源泉掛け流し 美肌・美人の湯

北信濃の大パノラマと りんご畑が一望できる露天風呂

5のつく日は りんご風呂の日

毎月5日、15日、25日はりんごが湯舟に浮かぶ
「りんご風呂」をお楽しみいただけます。
ほのかに香るりんごの香りでおくつろぎください。



【泉　質】ナトリウム・カルシウム－塩化物温泉
【適応症】疲労回復・健康増進・神経痛・筋肉痛
関節痛・関節のこわばり・うちみ・くじき
切り傷・やけど・慢性皮膚病・消化器病
婦人痛・冷え性など



■料金のご案内《中学生は大人・幼児無料》

入館料（入浴料）	10時～18時	18時～22時
大　人	410円	350円
小学生	300円	250円

住 長野市豊野町石417
営 10:00～22:00（最終受付 21:30）
休 第4火曜（祝日の場合は翌日）
12/31は18時閉館、1/1は休館

りんごの湯　検索

POINT 広々としたイス席のお座敷で
ゆっくりお食事できます。
レストランのみの利用もOK!



一番人気



天ざる生そば
1,150円



※イメージです

ご宴会料理 3,000円～
※4日前までに要予約（ご予約は4名様～）

癒し処
なごみ
ゆったり気分で過ごす
癒しの時間



ボディケア15分1,500円～
他お問い合わせください

豊野温泉
りんごの湯
TEL026-257-6161



無料送迎バス完備（宴会6名様以上のご予約にて、ご相談を）

信州名物 信州そば

長野の街なかで味わう 本場の味

長野に着いたらぜひ食べたいのが「信州そば」。いろいろなそばの種類があり、盛り方や食べ方もいろいろ。奥が深い絶品の名物・信州そばを味わってください。



長野駅前周辺 そば MAP P26 C-3

信州蕎麦の草笛

しんしゅうそばのくさぶえ

☎026-219-6651

ランチあり 座敷席あり カード払い可 子供連れ歓迎



くるみそば＋かき揚げ

～いのちの和を繋ぐ地産地消、知足の精神で～ 正真正銘の「信州そば」をご提供



店頭で丹精込めて丁寧にそばを打つ

“安心と安全に通じる”という思いから、選び抜いたそば粉を使用した本格手打ち蕎麦が味わえるそば処。こねる工程から、そば切りまで丁寧に仕上げたこだわりの蕎麦は、長寿を目指し叶う、創業からの変わらぬ思いが込められている。おひとり様から家族連れまでゆっくり寛げる空間が好評。

おすすめ情報

★もり蕎麦900円
★とろろ蕎麦1,150円
★くるみ蕎麦1,200円
★野菜天ざる1,650円
★えび天ざる1,950円

営 11:00～22:00
休 MIDORI長野に準ずる
席 90席
HP http://www.kusabue.co.jp/
長野市南千歳1-22-6
MIDORI長野3F



長野駅前周辺 そば・居酒屋 MAP P26 D-2

信州戸隠そば味処 ぼっち

ぼっち

☎026-223-5630

ランチあり 座敷席あり 子供連れ歓迎



そばの本場戸隠そばが「ぼっち盛り」で味わえる

長野駅前で味わえる本格手打ちそば ざるそば880円～と4種のお得なセットが人気



落ち着いた雰囲気の店内・小上がりあり

戸隠出身の店主が丹精を込めて打つそば処。戸隠そばの特徴であるぼっち盛り。戸隠産のそば粉を使用した二八そばと戸隠産の在来種100%使用の十割そば（1日数量限定・予約可）が味わえる。野菜天丼セット1,400円やとろろご飯セット1,100円が人気。夜は酒の肴も楽しめる。

クーポン特典 P29にあるよ！
トッピング1品サービス
※トッピング10種より選択
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～14:15
17:30～21:30
17:30～20:30(土・日・祝)
休 不定休
席 41席
長野市南石堂町1326
長野プラザホテルB1F



長野駅前周辺 そば・郷土料理 MAP P26 C-3

大久保西の茶屋 長野駅前店

おおくぼにしのちゃや

☎026-228-7377

座敷席あり 子供連れ歓迎



ざるそば900円・大盛1,200円

長野駅ビルMIDORI近くのそば居酒屋 本場戸隠そば・信州郷土料理・地酒が人気



田舎の雰囲気が漂う古民家風の店内

創業395年の信州戸隠に本店をもつそば居酒屋。戸隠まで行かずに戸隠の清らかな湧水を使って打つ本格的な戸隠そばが気軽に味わえる。郷土料理や季節料理と共に信州地酒や銘酒も愉しめる。信州名物のそば団子・おやき・野沢菜漬け・地場産の新鮮野菜を使った料理も好評。

クーポン特典 P29にあるよ
飲食代金5%割引
※注文時・会計時にご提出ください

営 10:00～13:30(LO)
17:00～19:30(LO)
※7/1～下記営業時間
11:30～14:00
16:00～22:00
休 月曜(祝日時間変更あり)
席 50席
長野市南千歳1-19-8





信州の名物料理と信州の地酒。旬の海鮮料理も味わえる店

ゴクー かどで
ゴク酒と幸せゴハン

TEL.026-217-1865

長野県長野市新田町1474 美松ビル1F

営業時間／16:00~24:00　定休日／無休

クーポン特典 P29

ドリンク1杯サービス

※1グループ5名様まで
※来店時・注文時にご提出ください







名物の信州そば・馬刺し・ジビエ料理
まるごと信州を味わう郷土料理店



馬肉・地元ジビエ・山賊焼きなど信州の幸を地酒と共に

クーポン特典 P29にあるよ!
ドリンク1杯サービス
※ランチタイム不可
※詳細はスタッフまで
※来店時・注文時にご提出ください

門前酒場 山里

MAP P26 B-2 ☎026-217-2901

観光客や地元のファンに支持される信州郷土料理の店。名物の信州そば・馬刺し・松本山賊焼き・ジビエ料理など、まるごと信州の郷土料理がまるごと味わえる。ランチ限定! 信州名産を楽しめる「山と里の恵み北信濃満喫セット」は、道産子馬一頭買い馬刺し・松代産山芋の信州サーモン山かけ・自家製野沢菜醤油漬け・野沢菜かき揚げ・道産子桜肉煮込み丼・信州そばの全6品が付いて1人前2,000円とお得!



善光寺御開帳期間限定のランチ
北信濃満喫セット2000円



【住】長野市南石堂町1418-1
【営】11:30~23:30
【休】無休
【席】67席

しむ食べるならココ! 8選
、ココのお店がおすすめ。
まるかじり!!

信州サーモン
山賊焼き
信州地酒

信州人が愛する味と料理

30種類以上を取り揃えた地酒 1合605円~



和とイタリアン創作料理と地酒が豊富

クーポン特典 P29にあるよ!
生ビール1杯サービス
※来店時・注文時にご提出ください

創作居酒屋 篤の家(あつのや)

MAP P26 B-3 ☎026-223-2525

30種以上の地酒と、和風&イタリアンの豊富な料理が自慢。手羽先484円・リゾットコロッケ583円などが味わえる。おひとり様から団体までOK!



【住】長野市南千歳1-7-1 第2荒井ビル B1F 【席】40席
【営】17:00~深1:00 【休】日曜(月曜が祝日の場合は営業)
17:00~翌4:00(木~土/状況に応じて変更あり)

馬刺し盛合せ1408円・信州地酒528円



長野駅から徒歩1分
長野の味を丸かじり

クーポン特典 P29にあるよ!
よなよなエールor他ドリンク1杯サービス
※1グループ全員に1杯サービス。
※来店時・注文時にご提出ください

長野駅前酒場

MAP P26 C-3 ☎026-217-0227

馬刺し・信州サーモン刺身・野沢菜天ぷら等、県外者・観光客に人気の名物料理の数々。信州地酒・地ビール「よなよなエール」638円も人気。



【住】長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F
【営】17:00~23:00
【休】無休 【席】40席

馬刺し盛り合せ1680円



一軒で信州名物を味わい尽くす

クーポン特典 P29にあるよ!
信州サーモン刺身1品サービス
※クーポン1枚で1グループ2名様以上
※飲食代金お一人様2,000円以上
※来店時・注文時にご提出ください

信州炭火炉端 すえひろ

MAP P26 C-2 ☎026-223-9494

信州食材・地物野菜を本格炭火料理で。信州名物の信州サーモン刺身880円や、馬刺し・野沢菜天ぷら等。信州地酒12蔵は一合760円~。



【住】長野市末広町1358 末広町ビル 1F
【営】11:45~14:00 17:00~24:00
【休】無休 【席】70席

長野駅正面にある郷土料理と地酒の店
昼はセルフ式そば処「小木曽製粉所」



そば屋におまかせコース（夜限定）2200円

クーポン特典 P29にあるよ!
飲食代金10%割引き
※ランチタイム不可
※現金払いのみ
※来店時・注文時にご提出ください

蕎麦居酒屋 月と蕎麦

MAP P26 C-3　☎026-217-3436

長野駅善光寺口の正面にある好立地。夜は、信州の季節食材を使用した一品料理や郷土料理、信州そば・信州の地酒が味わえる「月と蕎麦」として営業。夜限定「そば屋におまかせコース」は、ざるそばorかけそばに、馬刺し・鴨の陶板味噌・天ぷら3種など5品が付きがおすすめ! 昼は、厳選したそば粉を使い、挽きたて! 打ち立て! 茹で立て! 出来立てのそばが味わえる「小木曽製粉所」として営業。ざるそば・中ざる・大ざる・かけそばがいずれも1杯550円とお手頃。



ざるそば・中ざる・大ざる・かけそば 各一杯550円（昼限定）



【住】長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテル1F
【営】小木曽製粉所11:00～15:00
月と蕎麦17:00～21:00（LO20:30）
17:00～22:00（LO21:30/金・土）
【休】不定休　【席】20席

信州・本場名物と地酒を楽
せっかく長野に来たなら
長野グルメを

ジビエ料理
野沢菜料理
山菜料理
信州そば
馬肉料理



やま盛（山の幸とざるそば）2000円～

老舗郷土料理店
北信濃の山の幸を堪能

クーポン特典 P29にあるよ!
ドリンク1杯サービス
※地酒・ワイン・ソフトドリンクより選択
※来店時・注文時にご提出ください

山のおもてなし やま茶屋

MAP P27 D-2　☎026-233-3900

創業70年の老舗。信州の味覚は、春は山菜、秋はきのこ、そして信州サーモン・信州黄金シャモ・信州牛など地元のグルメ素材を堪能できる。

【住】長野市問御所町1315　【休】不定休（要問合せ）　【P】あり
【営】11:30～13:30（LO）　17:30～22:00（LO 21:00）
17:30～21:00（LO 20:00/日・祝）　【席】150席





馬刺し、信州の川魚、松本山賊焼き等の人気メニュー

信州の旬の味覚と地酒
豊富に揃う郷土料理店

クーポン特典 P29にあるよ!
ドリンク1杯サービス
※詳細はスタッフまで
※来店時・注文時にご提出ください

寺町酒場 焚吉屋 -YAKIYA-

MAP P26 B-2　☎026-224-2025

一頭買いの道産子馬の極上馬刺し1,500円、信州ブランド川魚3種盛り1,400円、信州サーモン刺身890円とリーズナブル。店内は全席喫煙可能。

【住】長野市北石堂町1381
【営】17:00～23:30
【休】水曜　【席】40席





駅前から徒歩1分！信州の地酒1杯450円～

地酒で酔いしれる
アットホームなお店

おすすめ
★隠し酒 500円～
★馬刺 850円
★鯛梅なめろう 600円

酒彩 まんち

MAP P26 C-3　☎026-228-7080

こじんまりとした和の寛ぎ空間は出張・旅行に来た方も気軽に立ち寄れる。一品が300円～とお手頃。地酒はもちろん焼酎、梅酒も豊富に揃う。

【住】長野市南千歳1-20-1　長野アンジェラックスビル 1F
【営】17:00～深1:00
【席】20席　【休】不定休



気軽に立ち寄れる

Rakuten Travel
楽天トラベルナビ

長野駅・権堂周辺 評判の味処

お得なクーポン付き

若者に人気のダイニングバー・居酒屋・外食チェーン店など
郷土料理や幅広いジャンルの料理が味わえるお店を紹介！

長野駅周辺のマップはP26
権堂周辺のマップはP27をご覧ください

クーポンのご利用方法
P29の楽天トラベルナビ【共通クーポン券】を切り取ってご利用ください！

P29にあるよ！



※本誌掲載の情報は2022年4月22日現在のものです。 ※本誌掲載の各種料金は【本体価格＋消費税（10%）】の税込価格です。
※各種料金が店舗により変更となる場合がございますので、ご利用の際は改めて店舗にご確認ください。
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、営業時間の短縮や臨時休業となる場合もございます。ご利用の際は店舗にご確認ください。

長野駅周辺 | 寿司・和食 | MAP P26 C-2

信州スシサカバ 寿しなの。

すしなの

☎026-229-8818

ランチあり カード払い可 子供連れ歓迎

JR長野駅前に2022年4月1日オープン！ カジュアルで安くて美味しい新感覚の寿司店



細巻の上にどっさりネタとイクラがたっぷり！「寿しなの。盛り」2,189円

JR長野駅前・末広町交差点近くにオープンした新感覚の寿し店。東京・豊洲市場から仕入れる新鮮な魚介類を使った寿司をメインに、海鮮料理や地元食材を使用した季節料理が味わえる。メニューは約80種類、ドリンクメニューは約50種類と豊富。カジュアルで明るい雰囲気の店内は、完全禁煙のテーブル席メインで53席とカウンター席13席。寿司1貫99円～各種、アルコールドリンク1杯396円～各種、SNS映えするメニューもあり、オシャレでカジュアルでリーズナブル。テイクアウトも27種類あり、1km圏内は宅配にも対応（3,780円以上・2時間前要予約）。



超ネタ三昧が楽しめる極海鮮丼1,728円

ウニとイクラのミルフィーユ寿司1,650円



おすすめ情報

★細巻の上に刺身4～5種とイクラがのる豪華な「寿しなの。盛り」2,189円
★海老蟹甲羅盛り979円・細巻7種462円～ 759円・信州産サーロイン握り429円なども人気。

クーポン特典 P29にあるよ！
ドリンク1杯サービス
※生ビール・サワー・ソフトドリンクより選択
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～14:00
16:00～22:00
12:00～22:00（土曜）
12:00～21:00
（日曜・連休最終日）
休 無休
席 66席

長野市末広町1358



長野駅周辺 ビアバー MAP P26 B-2

長野みなみ風ビール

☎026-217-5885

ナガノミナミカゼビール

カード払い可

醸造所ならではの出来立てビールが味わえる



醸造所を見ながら出来立てビールの飲める店 JR長野駅・善光寺口から徒歩約5分！



ビールと一緒においしいおつまみも

青を基調とした明るい店内で出来立てのクラフトビールが楽しめる。地元信州産のフルーツを使ったフルーツビールなど人気。またビールに合うフランクや、信州産の食材を使ったオードブルなどちょっとした一品もご用意。席のみの予約も承り中！ 5月、自家醸造ビール完成予定！

クーポン特典 P29にあるよ！

ミックスナッツor 自家製ピクルスサービス

※ビールを注文の1グループに1人前サービス
※来店時・注文時にご提出ください

営 13:00～22:00
(LO 21:30)
休 月曜・火曜
席 30席

長野市新田町1458
メゾンフォンテーヌ101



長野駅前周辺 そば・郷土料理 MAP P26 C-3

大久保西の茶屋 長野駅前店

☎026-228-7377

おおくぼにしのちゃや

座敷席あり 子連れ歓迎

名物そば団子・おやき・野沢菜漬けも好評



長野駅前・駅ビルMIDORI近くのそば居酒屋 信州郷土料理・本場戸隠そば・地酒が人気



ざるそば900円(大盛りは1,200円)

創業395年の信州戸隠に本店をもつそば居酒屋。戸隠まで行かずに戸隠の清らかな湧水を使って打つ本格的な戸隠そばが気軽に味わえる。郷土料理や季節料理と共に信州地酒や銘酒も愉しめる。信州名物のそば団子・おやき・野沢菜漬け・地場産の新鮮野菜を使った料理も好評。

クーポン特典 P29にあるよ！

飲食代金5%割引き

※注文時・会計時にご提出ください

営 10:00～13:30(LO)
17:00～19:30(LO)
※7/1～下記営業時間
11:30～14:00
16:00～22:00
休 月曜(祝日時間変更あり)
席 50席

長野市南千歳1-19-8



長野駅前周辺 海鮮料理 MAP P26 C-3

産直海鮮居酒家 浜焼太郎

☎026-217-8767

はまやきたろう

座敷席あり カード払い可

2・5時間飲み放題付BBQコース5500円



ちょー駅近！駅ビルMIDORI隣りビル2F! グランドメニューリニューアル♪



ゆっくり寛げる小上がり席(8名様OK)

カキ329円、サザエ329円や、壱岐の本まぐろをご用意！ぜひご賞味あれ♪カウンター特典で1杯目（ハイボール・赤玉パンチ系のみ）が109円！〆の一杯やちょい呑みなど駅近好立地で時間を気にせず飲めるのも◎。2時間飲み放題付おまかせコース2,750円(料理7品・祝前日除く月～木曜限定)。

クーポン特典 P29にあるよ！

焼きカキ 人数分プレゼント

※5名様ならカキ5個 ※コースとの併用不可
※来店時・会計時にご提出ください。

営 17:00～24:00
(LO 23:00/料理)
(LO 23:30/飲物)
休 不定休
席 41席

長野市南千歳1-20-2
アンジェラックスビル 2F



長野駅前周辺 中国料理 MAP P26 C-3

中国料理金龍飯店

☎026-228-2111

きんりゅうはんてん

ランチあり 個室席あり カード払い可 子供連れ歓迎

2階の食堂で味わえる「晩酌セット」2000円



長く支持され続けている中華料理店 おすすめはリーズナブルな“バリューセット”



長野駅から徒歩1分の好立地

種類豊富な点心から、本格的なコースまで味わえる。おひとり様の食事や大勢でも気軽に利用できる。料理とドリンクが自由に選べるお得なバリューセットが好評！ 2品＋棒棒鶏豆腐＋小鉢＋ドリンク2杯「晩酌セット」、5品付「ごきげんセット」3,000円、2品付「ほろ酔いセット」1,000円をご用意。

クーポン特典 P29にあるよ！

ポテトフライ 特製マヨソースがけサービス

※バリューセットを注文の方に限る
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～21:00
(LO 20:20)
休 無休
席 100席
HP http://www.kinryuuhanten.com/

長野市北石堂町1375



二線路通り周辺　和食　MAP P26 C-2

真・熟成肉魚 とや

とや

☎026-466-6550

ランチあり　座敷席あり　カード払い可

熟成肉と旬の信州食材が味わえる



熟成肉と旬の信州食材を味わえる店 おまかせ料理コース5,000円～



ゆったりくつろげる座敷席が人気

二線路通りにある隠れたお店。自慢の熟成肉はドライエイジングし、旨味と香りがギュッと凝縮されやわらかく食べた後の満足感は間違いなし。こだわりの旬魚を各地から仕入れた料理も味わえる。熟成牛鉄板焼きランチ懐石1,320円・季節の旬鮮魚鉄板焼きランチ懐石1,320円もおすすめ。

クーポン特典 P29にあるよ!

ドリンク1杯サービス

※生ビール・サワー・ソフトドリンクより選択
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:00～14:00
17:00～23:00
休 水曜
席 18席

長野市南石堂1380
ハイム山二2F



しまんりょ小路周辺　串揚げ　MAP P26 B-3

串揚げ 只今

ただいま

☎026-223-2312

個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子供連れ歓迎

丹精込めてひとつずつ揚げた串は絶品！



長野県産の天然食材をサクサクの串揚げに！ 新鮮な旬の料理、逸品料理や地酒も楽しめる



自慢の串揚げと酒肴を愉しむ

全国各地の厳選した旬の食材を目の前で揚げる串揚げ専門店。カラッとサクサクの串揚げと、手作りのおばんざいが自慢。お通し・サラダ付きの「おためし5串」の他、地酒や銘柄焼酎などリーズナブルで豊富。地物を使用したサイドメニューも人気で観光客にも好評。

クーポン特典 P29にあるよ!

ミニ茶漬けorシャーベットサービス

※1グループ2名様以上
※予約時にご連絡の上、来店時にご提出ください。

営 17:00～22:30
休 日曜
席 45席
HP https://tadaima.owst.jp/

長野市南千歳町865
しまんりょ小路



善光寺平を一望する完全個室で 海鮮料理と信濃牛を堪能



お昼のご会席
5,500円～

夕べのご会席
7,700円～



金華豚のしゃぶ会席

お昼のご会席の人気No.1
「信濃牛しゃぶ会席」5,500円
大切なお客様へのおもてなしに好評です。
2名様から当日予約承ります。



TEL 026-235-3800
営 11:30～15:00(LO13:30)
17:30～22:00(LO20:00)
休 12/31・1/1・1/2を除き無休
住 長野市上松3-6-35
長野駅より車で15分・善光寺より車で1分
HP http://www.miyamatei.com

クーポン特典・P29
季節の料理1品サービス
※注文時にご提示ください

信州の食材と旨い地酒 上質な空間と手作り料理



毎日早飲み(15～18時)ドリンク半額にて営業中!

単品メニュー　180円～
ドリンク　330円～
コース料理　3,500円～
(飲み放題は+1,500円で承ります)



広々とした人気のカウンター席

趣のある個室は、
接待や商談にもご利用頂けます。
2名～27名様まで
当日予約承ります。



TEL 026-213-6200
営 15:00～23:00(LO22:15)
休 日曜(連休の場合は最終日)・12/31・1/1
住 長野市南千歳1-3-7(長野駅より徒歩約3分)
アイビースクエア2階
HP http://www.ibushigin-robata.com

クーポン特典・P29
デザート1品サービス
※注文時にご提示ください

最上階のきらめく夜景空間へ… 地元農家の新鮮な食材を味わう



毎日早飲み(15～18時)ドリンク半額にて営業中!

単品メニュー　330円～
各種ドリンク　350円～
宴会プラン　3,000円～
(飲み放題は+1,500円で承ります)



いけすで泳ぐ旬の魚介類

産地にこだわる魚介類と
地元信州の料理、地酒に地ビール。
長野市内を一望する展望席・個室は
2名～100名様まで当日予約承ります。



TEL 026-264-7717
営 15:00～23:00(LO22:15)
休 12/31・1/1を除き無休
住 長野市末広町1355-5
ウエストプラザ長野10階
HP http://www.bikura.com

クーポン特典・P29
デザート1品サービス
※注文時にご提示ください

お客様に安心していただけるよう、「長野県新型コロナ対策推進宣言の店」として感染予防対策は万全を期しております。
新型コロナウイルス感染拡大の影響により、営業時間短縮・休業となる場合がございます。

権堂周辺　居酒屋・郷土料理　MAP P27 D-3

九州情熱酒場 がばい寅次郎
がばいとらじろう

☎026-237-1026

個室席あり　座敷席あり　カード払い可

信州名物セット3000円(9月末迄の期間限定)



60分飲み放題付き(信州地酒含む110種類)
信州名物セット3,000円(予約不要・当日OK)



権堂の入口で長野駅にも程近い

信州名物セット3,000円（60分飲み放題付・30分延長は+550円)は、信州珍味盛（蜂の子クリームチーズ・茄子のふき味噌田楽・桜肉の山椒煮)・蕎麦サラダ・信州サーモンと山女魚のスモーク・馬刺し2種盛り・天ぷら盛合せ(野沢菜・松代長芋・旬の山菜)・信州味噌仕立てもつ鍋・〆雑炊の全7品。

クーポン特典 P29にあるよ!

馬刺し1皿サービス

※1グループ馬刺し1皿となります
※ランチタイム・信州名物セットとの併用不可
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～14:00
17:00～22:00
17:00～23:00(金・土)
休 日曜
席 70席
長野市上千歳町1352-3



権堂周辺　居酒屋・炭火焼　MAP P27 C-3

炭火モモ焼・骨付鶏 みらい酒房
みらいしゅぼう

☎026-237-4321

個室席あり　座敷席あり　カード払い可

信州名物セット3000円(9月末迄の期間限定)



60分飲み放題付き(信州地酒含む130種類)
信州名物セット3,000円(予約不要・当日OK)



カウンター・掘りごたつ・テーブル席

信州名物料理と信州の地酒が味わえる店。信州名物セット3,000円（60分飲み放題付・30分延長は+550円)は、信州サーモンのカルパッチョ・信州そばサラダ・馬刺し2種盛り・さつま知覧鶏もも焼き・松代産長芋の竜田揚げ＆野沢菜の天ぷら盛り合わせ・信州白樺若牛炭火炙りの全6品。

クーポン特典 P29にあるよ!

馬刺し1皿サービス

※1グループ馬刺しフタエゴ1皿となります
※信州名物セットとの併用不可
※来店時・注文時にご提出ください

営 17:00～22:00
17:00～23:00
(金・土・祝前)
休 日曜(祝前日の場合は営業)
席 70席
長野市権堂町2373-1
トライネット純正堂ビル 2F





緑町通り周辺　焼肉・ホルモン　MAP P26 A-4

焼肉290
やきにくにくおー

☎026-226-6687

座敷席あり　子供連れ歓迎



この看板が目印です！

全メニュー350円！ 豚ホルモン・国産牛肉etc

ジンギスカン・牛ハラミ・なんこつ・タン・ホッピー・サワー（酎ハイ）全て350円！お一人様食べ飲み放題4,300円も大好評！

クーポン特典 P29にあるよ!

飲食代金350円引き

※注文時・会計時にご提出ください

営 17:00～23:30
休 不定休
席 33席

長野市緑町1114



千歳町通り周辺　居酒屋　MAP P26 B-3

食彩酒房五臓六腑
ごぞうろっぷ

☎026-229-5010

座敷席あり



ホッとする雰囲気 本格派なのにリーズナブル

月～土曜限定のドリンク50%割引きは、生ビール・ハイボール・サワー各種・焼酎グラス各種（芋・麦・鏡月）が飲み始めから60分間の嬉しいサービス。

人気の秘訣は手作りにこだわった料理

クーポン特典 P29にあるよ!

ドリンク（限定）50%割引き

※対象ドリンクが通常料金より50%割引き
※月～土曜限定
※飲み始めから60分は何杯でもOK
※来店時・注文時にご提出ください

営 17:00～23:00
休 日曜・祝日（不定休）
席 29席

長野市南千歳1-3-10 サン千歳ビル1F



長野駅周辺　イタリアン　MAP P26 C-2

イタリア料理 ボスコ 駅前店
ぼすこ

☎026-264-6270

ランチあり　カード払い可　子供連れ歓迎

パーティー料理のイメージ



創業37年のイタリアンレストラン JR長野駅・善光寺口から徒歩約2分


テーブル席がメインの店内

白を基調とした落ち着いた雰囲気の店内。料理のコンセプトはできるだけ信州地場の食材を使う事。ランチは950円～、ディナー 1,500円位～の予算で楽しめる。週末は予約での満席が多い為、電話予約がおすすめ。石窯焼ピッツァ 10種各600円～、パスタ12種各900円～とリーズナブル。

クーポン特典 P29にあるよ!

グラスワイン1杯サービス

※ディナーのみ1グループ全員にサービス
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～14:00(LO)
　 18:00～21:00(LO)
休 不定休
席 50席

長野市末広町1358 末広町ビル 2F





南石堂町/長野駅前周辺　寿司・和食　MAP P26 C-2/C-3

お料理・寿司 千成（せんなり）　本店・駅前店

☎026-227-4333

ランチあり　個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子供連れ歓迎



駅近便利！県外客にも好評！地元で人気の老舗和食寿司店

「新鮮・安い・旨い」がモットー。おひとり様も気軽なカウンターは鮨スタイル。季節料理などが地酒（450円～）と共に楽しめる。コース3,300円～。

旨い地酒と特上寿司2,500円

おすすめ情報

★ランチ（ちらし定食800円・刺身定食1,000円・うな丼1,850円）
★刺盛1人前1,500円～
★握り寿司1,100円～

駅前店/☎026-227-2133
営 11:30～23:00
休 日曜
席 本店/180席　駅前店/20席
P 本店/4台
本店/長野市南石堂町1423
駅前店/長野東急REIホテル B1F



長野駅前周辺　居酒屋・郷土料理　MAP P26 C-3

居酒屋 景家／景家YATAI（けいや／けいややたい）　☎026-266-8412

個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子供連れ歓迎



信州食材を使った厳選料理 至福の酒・お洒落な雰囲気

白と黒を基調にした店内は、オープンキッチンをカウンターが囲み、奥にある木調の小上がり席・囲炉裏席・隣接の屋台席と、その日の気分で席が選べる。

カウンターは女性おひとり様でもOK

おすすめ情報

★長野の地酒・銘酒70種～
★ふわっと玉子焼き490円
★トロ馬刺し1,110円
★月替おすすめメニューは旬の食材を使った人気料理

営 景家/17:00～24:00
YATAI/17:00～24:00
休 景家/日曜　YATAI/日曜
席 景家/80席
HP http://www.keiya.jp/
長野市北石堂町1366-1
千石センタービル1F



中央通り周辺　居酒屋・和食　MAP P26 B-2

お料理 ひ魯ひ魯（ひろひろ）　☎026-217-1757

カード払い可



和風モダンの隠れ家で味わう 迷った時に行きたいお店

美味しい信州料理を楽しみたい方にお食事コース3,900円・5,500円がおすすめ。黒毛和牛ステーキ3,000円・馬刺980円・刺盛3,000円など好評。

素材はできるだけ天然のものを使用

おすすめ情報

★厳選された豊富な地酒と地ワイン
★おまかせコース5,500円
★ご予約で昼会食承り中（4名様～・3,500円～）

営 17:30～23:00(LO)
休 日曜
席 25席
長野市北石堂町1175-9
リーベ石堂2F



北石堂町周辺　居酒屋　MAP P26 B-2

居酒屋 あきねい（あきねい）　☎026-223-1133

ランチあり　個室席あり　座敷席あり　子供連れ歓迎



旬の素材を使った和食 おひとり様でも安心！

味も店の人の対応や雰囲気も良い店！約25品の日替りおすすめメニューが好評。長芋もんじゃ 550円・自家製厚揚げ400円・ポテトサラダ400円等。

ゆるりと過ごす和みの空間

クーポン特典 P29にあるよ！
ドリンク1杯サービス
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:30～13:00(LO)
17:00～22:00
休 日曜・祝日
席 35席
長野市北石堂町1190-11





おいしさで結ぶ…
富寿しグループ
HP www.tomizushi.com 毎日更新

第31回 新潟県経済振興賞 受賞

スマホでアクセス！

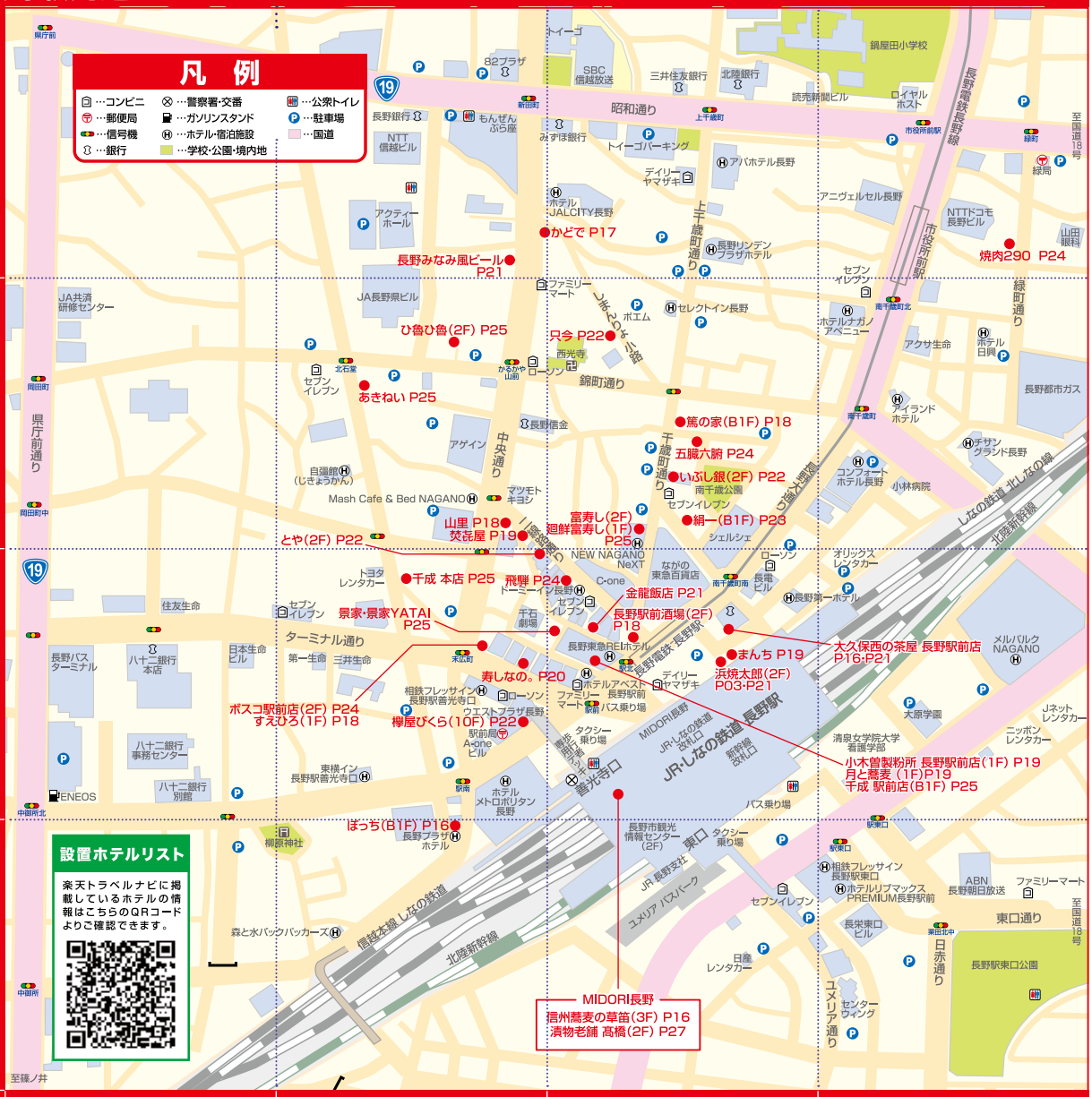
NIIGATA ALBIREX BASEBALL CLUB　Albirex NIIGATA-S

富寿しグループは「新潟アルビレックスBC」と「アルビレックス新潟シンガポール」のオフィシャルスポンサーです。

本社／(株)宮崎商店 新潟県上越市南本町3-5-4　TEL.025-523-2367

※掲載されている商品は、当店メニューの一例です。
入荷状況により商品が異なることがございます。

長野駅周辺MAP



信州地域限定の味

信州限定販売の信州で育った巨峰の風味と甘さ、酸味のバランスのとれた味わいを存分に楽しめる「信州巨峰ポッキー」と「信州巨峰コロン」。信州産りんごを使用した「プリッツ信州りんご」。プリッツの軸がお米でできており、カリッとした食感を楽しめる「和ごころプリッツ〈野沢菜〉」など。信州限定品のおいしさをご家庭でも!

信州産巨峰を100%使用
通常サイズの
1.5倍の大きさ!



信州巨峰ポッキー 15袋入 800円



信州巨峰コロン 6箱入 600円



プリッツ信州りんご 14袋入 600円

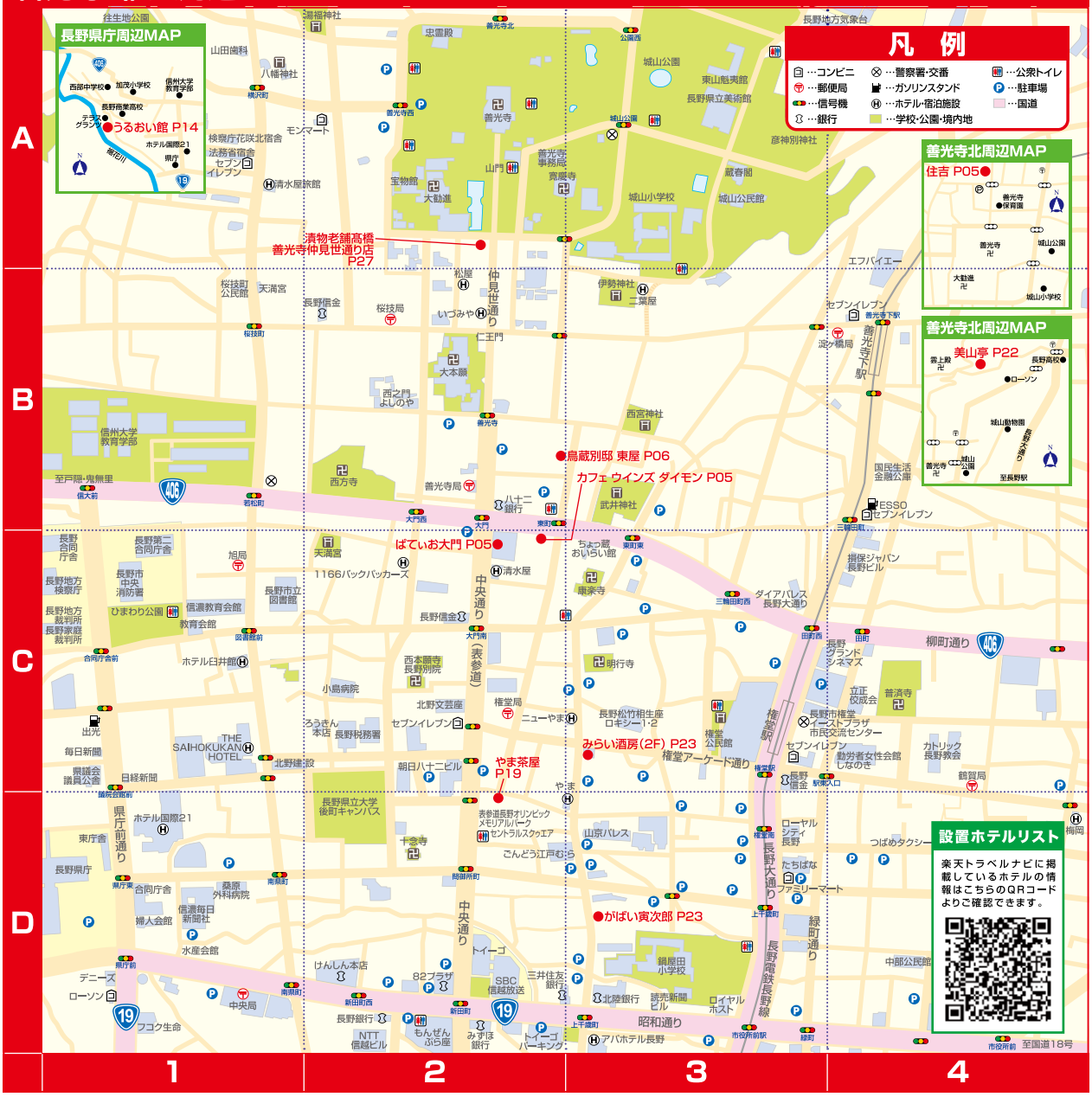


和ごころプリッツ〈野沢菜〉 6箱入 700円

JR長野駅ビル内でも
好評発売中!

江崎グリコ株式会社

善光寺・権堂周辺MAP



善光寺仲見世通りに漬物専門店オープン!

創業から守り続ける信州の伝統ある確かな味
ご贈答やお土産におすすめの信州漬物

地元産の野菜を、信州の名水100選にも選ばれた安曇野の美しい水を使い、昔ながらの製法で漬け込み作るこだわりの漬物。信州土産の定番、野沢菜漬や長芋漬の他、極上わさび漬やおやきなどが種類豊富に取り揃う。



漬物にこだわり百年
旬の素材を伝承の技で



漬物老舗 髙橋
善光寺仲見世通り店
☎026-219-1088

JR長野駅ビルMIDORI長野2Fの漬物老舗髙橋もご利用ください。

長野県東北信地域エリアMAP



上田市広域MAP

至上越市
至上越
上信越自動車道
北陸新幹線
えちごトキめき鉄道
妙高山
火打山
焼山
雨飾山
妙高高原 I.C
妙高高原
妙高戸隠連山国立公園
堂津岳
黒姫山
黒姫高原
信濃町 I.C
野尻湖
くろひめ
高妻山
信濃町
戸隠山
戸隠神社奥社 九頭龍社
奥社
戸隠高原
西岳
奥裾花渓谷
鏡池
中社
極意 P09
横大門 P09
鏡池どんぐりハウス P09
飯綱高原
飯綱東高原 P11
宝光社
戸隠そば博物館 とんぐるりん P09
大久保西の茶屋 戸隠総本店 P09
戸隠バードライン
戸隠松本製麺 P08
たんぼ P09
大座法師池
鬼無里
飯綱高原 ナガノ フォレスト ヴィレッジ
よこ亭 P11
雪仙寺湖
四季菜 ベーカリー P11
いいづなマルシェ むーちゃん P11
日和 P11 さんちゃん P11
むれ
飯綱町
豊田飯山 I.C
りんごの湯 P15
とよの
信州中野 I.C
しなの鉄道 北しなの線
さんざい
おぶせ
小布施町
小布施温泉 あけびの湯 P14
YOU遊ランド P14
中野市
なかの
ゆだなか
湯田中渋温泉郷 楓の湯 P13
山ノ内町
志賀高原 P13
道の駅北信州やまのうち P13
209
飯山市
117
292
403
くわながた
野沢温泉村
とがりのざわおんせん
馬曲温泉 望郷の湯 P12
ケヤキの森公園 P12
木島平村
いいやま
斑尾高原
斑尾山
木島平スキー場 木島平やまびこの丘公園 P12
高社山
竜王
北志賀高原 P13
須坂温泉 古城荘 P14
須坂市
須坂長野東 I.C
すざか
千曲川
長野電鉄
さとながの
長野市
ながの
普光寺
406
至白馬村
小川村
小川村役場
白馬長野有料道路
川中島温泉 P14
いまい
川中島古戦場
しののい
長野 I.C
皆神山
更埴 I.C
根子岳 P07
四阿山 P07
菅平高原 ダボスの丘 P07
千曲市
とぐら
聖山高原
聖山
麻績村
麻績 I.C
鏡台山
新地蔵峠
北陸新幹線
坂城 I.C
坂城町
しなの鉄道
ふれあいさなだ館 P07
真田氏歴史館 P07
144
上田菅平 I.C
うえだ
上田盆地
青木村
143
上田電鉄
上田市
べっしょおんせん
東御市
東部湯の丸 I.C
小諸 I.C
小諸市
こもろ
141
18
28
至松本市
至軽井沢
至佐久市
安曇野 I.C

PRESENT

読者プレゼント&クーポン

Rakuten Travel
楽天トラベルナビ

01

10組
(20名様)



■源泉かけ流し 本格天然温泉 うるおい館(長野P14)

ペア日帰り入浴券

琥珀色のかけ流し「裾花峡温泉」と、内湯の一角にある無色透明の「保玉の湯」の2種類の温泉が愉しめる。
▶https://uruoikan.com/

02

10名様



■やきとり番長®(松本P14)

番長の美味(おい)だれ1本(150ml)

信州上田名物「美味(おい)だれ焼き鳥」のタレ。
ニンニクと醤油がベース、焼き鳥以外に使える万能タレ。

03

5名様



■タカチホ

七味唐からしえびせんべい(15枚入)

「八幡屋礒五郎 七味唐からし」使用の新商品！辛いものが苦手な人でも美味しいと食べられる煎餅。
▶https://shichimisen.com/

プレゼント応募はコチラから

2022年4月30日(土)～2022年9月30日(金)まで

➔ http://rakutranavi.com

【個人情報保護について】

読者から預かった個人情報は、発行元である株式会社TAGが主体となって責任を持って管理いたします。当社へのプレゼント応募やアンケートなどにお申し込みいただいた個人情報は、賞品の発送及びそれに関するご連絡、統計データの作成のために利用します。当社では、ご本人様の承諾なしに、収集した個人情報を第三者に提供することはありません。

楽天トラベルナビ@長野・松本
2022／春・夏号 Vol.15

■ 監　修　楽天株式会社 トラベル事業部
■ 発　行　有限会社フリーブック　株式会社TAG
■ 広告販売　有限会社フリーブック
■ 制作/編集　有限会社フリーブック

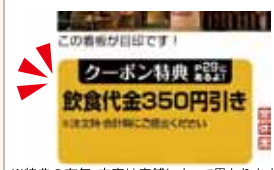
広告のお問い合わせ・お申し込み先
有限会社フリーブック TEL026-229-0322

お得な特典♪ 共通クーポン券の使い方

楽天トラベルナビ[@長野・松本]
2022/春・夏号 Vol.15
共通クーポン券
有効期限：2022年10月31日まで
※本券1枚で1名様・1回限り有効
※他券・他サービス併用不可
※クーポン券のみの利用不可

割引や無料サービスなど
うれしいクーポン特典満載！
お店に提出して利用しよう。

STEP 01 お店のクーポン特典をチェック！



※特典の有無、内容は店舗によって異なります。

STEP 02 「共通クーポン券」を切り取って



STEP 03 お店で提出してください。



※店舗によってクーポンのご利用方法が異なる場合があります。詳しくは各店舗のクーポン内容をご確認ください。

楽天トラベルナビ[@長野・松本] 2022/春・夏号 Vol.15
共通クーポン券
有効期限：2022年10月31日まで
※本券1枚で1名様・1回限り有効
※他券・他サービス併用不可
※クーポン券のみの利用不可

Rakuten Travel

\宣誓!!/

「楽天トラベル」がこの夏の旅を便利&お得にします!

日本最大級の旅行予約サービス「楽天トラベル」では

インターネットで宿泊や航空券、レンタカー、バスなどの予約ができます。

登録料・利用料・年会費はすべて無料!

便利でお得でうれしいことがいっぱい! さあ、今すぐ登録を!

ワクチン接種後の旅行応援プラン特集や県内旅行キャンペーン、
最大40%の楽天ポイントが貯まる楽天スーパーDEALプランなど満載♪

INFORMATION

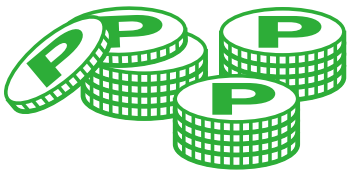
楽天トラベルを活用して旅をもっと快適に！！

1

「楽天ポイント」が貯まる！使える！

楽天会員になって宿泊予約などを利用すると、金額に応じてお得な楽天ポイントが貯まる！

貯まったポイントは、1ポイント＝1円で国内宿泊予約等に利用する事も可能



2

約1,223万件*！利用者のクチコミが満載

楽天トラベルを使って宿泊したお客様の声は約1,223万件*掲載。毎日更新されるクチコミランキングも人気！

※2022年4月現在　※一部の宿泊施設は除く



3

旅行に関する多彩なサービスがいっぱい！

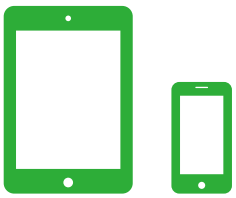
期間限定プランや部屋数限定プラン、会員限定プランなど、お得なプランが予約可能!宿泊予約以外にも国内外の航空券や高速バス、レンタカーの予約など旅行に関するサービスが多彩！



4

外出先でも便利！スマホ・タブレットもOK！

スマホ、タブレットからでも予約可能。移動中のちょっとした時間にも、終電を乗り過ごしたときにも、すぐに予約ができる！



5

予約履歴の確認やお気に入り登録ができる個人ページが便利！

過去の予約履歴を確認したり、お気に入りの宿泊施設を登録したりできる個人ページが便利♪



6

毎月5と0のつく日に予約すると国内高級宿・温泉宿が5%OFF！

楽天トラベル内の高級宿・温泉宿で使えるクーポンを発行中!お得に泊まれるチャンスをお見逃しなく！

※詳しくは専用ページをご確認ください
https://travel.rakuten.co.jp/camp/50luxday/



楽天トラベルへ今すぐアクセス！

https://travel.rakuten.co.jp

楽天トラベル　検索