

信州なかの
観光ガイド

信州 なかの

童謡と唱歌のふるさと



信州 なかの



●総合お問い合わせ先

中野市役所

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号
TEL.0269-22-2111 (代表)
<https://www.city.nakano.nagano.jp/>

信州中野観光センター

〒383-0053 長野県中野市大字草間1539番地1
TEL.0269-23-5581



(一財)信州なかの産業・観光公社

〒383-0031 長野県中野市南宮1番11号
TEL.0269-23-2211
FAX.0269-22-8422
<https://www.nakanokanko.jp/>
E-mail: info@nakanokanko.jp



EVENT CALENDAR

1月 ●各地で「どんど焼」……………中旬

3月 ●小沼の餅かえ……………8日
●中野ひな市……………31日～4月1日



4月 ●日本土人形資料館まつり
●桜満開(東山公園ほか) ……中旬～下旬



●浜津ヶ池ボート開き……………中旬
●中山晋平生誕祭……………22日
●高野辰之記念祭……………下旬

5月 ●市の鳥「チョウゲンボウ」探鳥会……………下旬

6月 ●信州なかのバラまつり……………上旬～中旬



7月 ●祇園祭……………中旬
●市民祭「シヨンシヨンまつり」…下旬



8月 ●七夕まつり……………6、7日

9月 ●各地区毎に秋まつり開催

10月 ●秋のバラまつり
●紅葉真っ盛り
●中山晋平記念館まつり
●なかの巡りEYEウォーク

11月 ●えびす講……………第2土・日曜日
●もみじ祭り……………中旬

心に響く物語がある。

第1章 歌物語 song story
時代が過ぎてても色あせず、今も人々の心に響く唱歌「故郷」。
その名曲が生まれたのも、ここ中野市。

春は菜の花咲く畑、秋は黄金色に輝く田園。
まさにどこか懐かしい、日本の原風景と出会える場所。
そんな中野市を訪れると、どこか心躍る不思議な気持ちになる。
その理由は、きっとここならではの物語があるから。

名高い音楽家の誕生地だけでなく、伝統を継承する土人形、
地元の想いが詰まったバラ公園、美食家をも納得させる特産品など…
中野市をつくる、物語を知ると、
また違った魅力に出会えるはず。

第1章 歌物語 song story

実はみんな
中野生まれ。



第2章 土人形物語 clay doll story

最愛の人と
きつと巡り逢える、
月の兎。



第3章 花物語 flower story

8500種
3000株のバラ公園、
誕生秘話。



第5章 温泉物語 spa story

立ち寄り温泉に浸り、
旅の醍醐味を。



第4章 特産品物語 special product story

日本のふるさとで育った、
逸品をどうぞ。



第6章 文化歴史物語 culture&history story

由緒ある神社がたたずむ、
北信州の小京都。



歌物語

song story



シャボン玉飛んだ 屋根まで飛んだ...

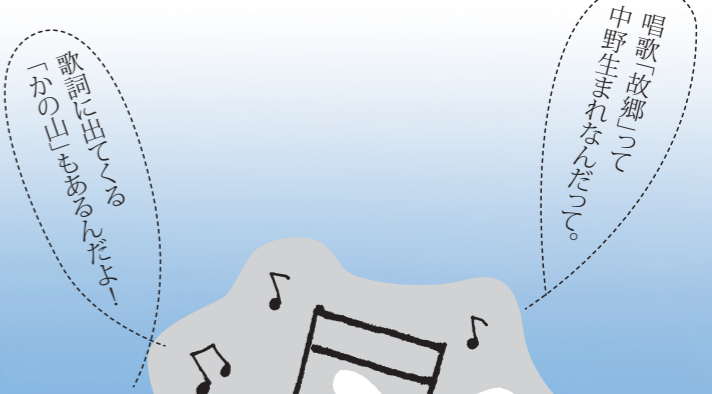
[シャボン玉/中山晋平作曲]

実はみんな中野生まれ。



秋の夕日に 照る山紅葉...

[紅葉/高野辰之作詞]



唱歌「故郷」って
中野生まれなんだって。

歌詞に出ている
「かの山」もあんなに可愛...

兔追ひしかの山 小鮒釣りしかの川...

[故郷/高野辰之作詞]

もし中野市出身の音楽家「中山晋平」「高野辰之」と聞いて、ピンとこない人がいたとしても、彼らの手掛けた歌詞や曲を聞いたらどうだろうか。まるで遺伝子に刻み込まれているようなその歌は、思わず口ずさんでしまう名曲ばかり。そして彼らが手掛けた歌の数の多さに驚くことであろう。そんな数多くの名曲をつくりあげた礎となったのが、ふたりが生まれ育った中野の情景です。彼らが目にした風景を眺めながら、どこか懐かしい旋律や歌詞を口ずさめば、きっと過去に彼らを動かした感動を体験することができるはず。



證城寺の庭は...

[證城寺の狸糞/中山晋平作曲]



3000曲ものメロディを生んだ作曲家

中山晋平



日本で大ヒットを記録した「カチューシャの唄」をはじめ、「コンドラの唄」や「シャボン玉」「背くらべ」「東京音頭」など流行歌、童謡、新民謡まで幅広いジャンルの作曲を手掛けたのが中山晋平です。その数はなんとおよそ3000曲。記念館では、晋平の偉業を伝える資料が展示されており、愛用したオルガンやピアノで歌うことも。また、晋平が奏でたメロディの数々を映像とともに楽しむことができます。



中山晋平記念館 [MAP 1 C-5]

TEL: 0269-22-7050

9時～17時(12月～2月は9時30分～16時) 12月～3月の祝日を除く月曜 / 12月29日～1月3日 一般300円(20名以上の団体230円) / 高校生以下150円(20名以上の団体100円)(未就学児無料)



高野辰之



東日本大震災発生後、もっとも多く歌われたともいわれる「故郷」、美しい日本の原風景が浮かぶ「朧月夜」「春の小川」「紅葉」など、今もなお人々の心をひきつけてやまない唱歌を生んだのが高野辰之です。辰之の銅像が建つ記念館には、多数の資料を展示。周辺には「ふるさと遊歩道」が整備されており、沿道に佇む歌碑や「朧月夜で」「かねの音も」と歌われた真宝寺の鐘とも出会えます。



高野辰之記念館 [MAP 1 A-2]

TEL: 0269-38-3070

9時～17時(12月～2月は9時30分～16時) 12月～3月の祝日を除く月曜 / 12月29日～1月3日 一般300円(20名以上の団体230円) / 高校生以下150円(20名以上の団体100円)(未就学児無料)



映画音楽の第一人者 日本が誇る作曲家久石譲



中野市出身。中学時代から早くも作曲を開始していたという久石譲さん。大学時代にはミニマルミュージックと出会い、現代音楽の作曲家として活動をスタート。映画「となりのトトロ」「崖の上のポニョ」(宮崎駿監督)や「菊次郎の夏」(北野武監督)といった誰もが耳にしたことのあるメロディの数々を生み出した日本が誇る作曲家。その活動は多岐にわたり、映画のみならず、CMやテレビ番組の作曲、ソノラルバム制作やコンサート活動など多彩な音楽活動を展開しています。平成10年、長野冬季パラリンピックでは開会式のプロデュースも担当しました。

【プロフィール】

1950年長野県生まれ。国立音楽大学作曲科卒業。現代音楽の作曲家としてコンサート、指揮など幅広い分野で活躍。1984年、宮崎駿監督の映画「風の谷のナウシカ」の音楽を手掛け絶賛を浴びる。以降、宮崎駿監督の作品、北野武監督の「HANA-BI」、滝田洋二郎監督の「おくりびと」などの映画音楽を担当し、映画音楽の第一人者として名高い。2009年には紫綬褒章を受章。2011年6月には東日本大震災のチャリティコンサートを開催。主な著書に「感動をつくれますか?」や解剖学者・養老孟司氏との対談本「耳で考える一脳は名曲を欲する」(共に角川oneテーマ21)がある。

第2章
土人形物語
clay doll story

持っている
最愛の人と会える「兎」が
あるんだって。

「兎の運呼」って
お菓子の方が気になる



なっちょ〜?

私は、巡り逢いの丘にある
「月の兎」の形をした自然石
「巡り逢いの巨石」の化身なんです!
YouTubeで中野市の魅力を発信中!
QRコードからチェックするしない?



中野市魅力発信 Vtuber
信州なかの



最愛の人と
きっと巡り逢える、
月の兎。

中野は江戸時代からの歴史を持つ中野人形、明治時代からの歴史を持つ立ヶ花人形と2種類の土人形が伝承される、全国的にもたぐいまれなる土人形の里。そんな中野だからこそ生まれたロマンあふれる土人形があります。それは、持っているとき最愛の人ときっと巡り逢えると伝わる「月の兎」。あなたも、月の兎に願いを込めてみてはいかがですか。



愛らしく、あでやかに

縁起物 節句飾りの伝統玩具

立ヶ花人形



【西原家】

初代・西原己之作が愛知三河の鬼瓦職人・齊藤梅三郎から、冬季の副業として学んだのが「立ヶ花人形」のはじまりといわれています。梅三郎が歌舞伎に造詣が深かったこともあり、歌舞伎や歴史に登場する人物に由来するものが多いことが特徴。「静御前」や「政岡」といったあでやかな女性像や「曾我五郎」などのりっしい武者姿は、斬新かつ鮮やかな彩色とその大ききで見ると魅了します。現在は、五代目・久美江さんが伝統を受け継ぎ、制作をしています。



【奈良家】



初代・奈良栄吉が京都伏見の土人形に心をひかれ、文化文政年間に人形型を譲り受け、作り方を習い制作したのが「中野人形」のはじまり。代表作で「福」を呼ぶ縁起物ともいわれる「ぶぐのり大黒」でもわかるように、その特徴はどこかほのぼのとした表情豊かな人形が多いこと。また小型のものも多く、人形の背中で彩色されているのも中野人形ならではです。現在は奈良家五代目・久雄さん、六代目・由起夫さんが伝統を受け継ぎ、オリジナル作品も多数誕生しています。

中野人形



全国的に、毎年3月31日と4月1日は「中野ひな市」。この日(3月31日)は、ふだんお店では売られることのない中野土人形が展示即売される特別な日。さらに全国の土人形が一堂に会し、即売市も開催。これだけ多数の土人形が集まるのはここだけです。また夕方からは、土人形を模した大灯笼びなが練り歩き、街は活気にあふれます。北信州に春を呼ぶ、伝統的行事「中野ひな市」へぜひお越しください。



毎年3月31日と4月1日は「中野ひな市」

日本土人形資料館

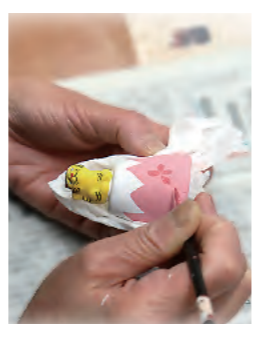
中野土人形をはじめ、全国から集められた2,000点にもおよぶ土人形を展示する専門ミュージアム。伝統的な作品から、現代作家の新しい土人形まで、ご覧いただけます。また絵付け体験では、資料館限定のオリジナル土人形に絵付けもできます。



◎日本土人形資料館【MAP 2 D-2】TEL: 0269-26-0730 9時～17時(12月～2月は10時～16時) 毎週木曜日・12月29日～1月3日 一般300円(20名以上の団体220円) / 高校生以下150円(20名以上の団体100円)

創作土人形工房
まちなか交流の家

土人形の絵付け体験だけでなく、型抜きから制作体験できる市内唯一の施設。土をこねるところから完成までを手掛ければ、まさに世界でたったひとつの土人形に。古くからの伝統に思いをはせながら、中野ならではの伝統文化を体験してみませんか。



◎まちなか交流の家【MAP 2 B-2】TEL: 0269-23-2077 9時～17時 毎週水曜日・12月29日～1月3日 無料(体験料は別途)

土人形絵付け体験



日本土人形資料館では、木の香りが漂う居心地のよい専用棟で土人形の絵付け体験もできます。中野の旅の記念に、伝統文化に触れ、世界でたったひとつの「自分ブランド」の土人形を作ってみるのはいかが?体験料金は400円〜で、招き猫などシンプルなものなら30分程度でOK。気軽に体験できるのも人気のポイントです。

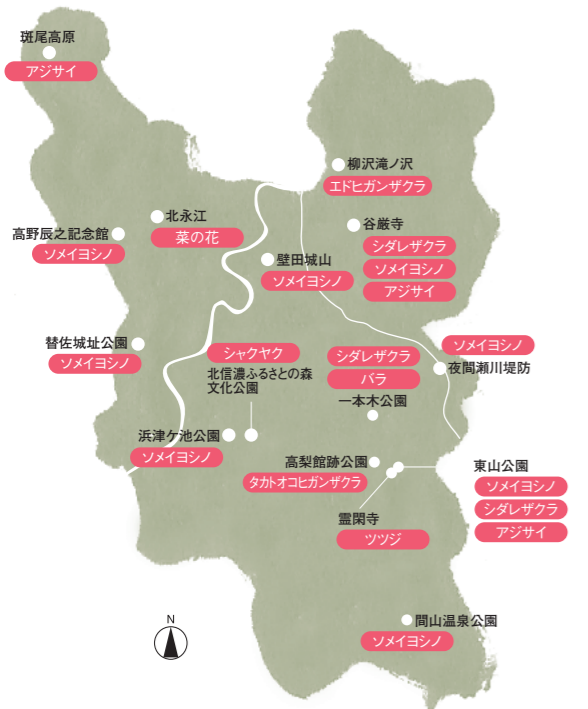
巡り逢いの丘



日本土人形資料館の近くには土人形「月の兎」の形を模した自然石「巡り逢いの巨石」があります。これは大切な人との巡り逢いを叶えてくれるというジンクスのある石。願掛け土人形の兎(110円)にあなたの願いを書き、巡り逢いの巨石に触れながら願いを込め、岩(願)室に奉納してみてください。きっと大切な人に巡り逢えるはず…。

花物語

flower story



4月	5月	6月	7月	10月	11月
	ソメイヨシノ (谷蔵寺、東山公園、浜津ケ池、壁田城山、間山温泉公園)、高野辰之記念館、替佐城址公園、夜間瀬川堤防				
	シダレザクラ (谷蔵寺、東山公園、一本木公園)				
	エドヒガンザクラ (柳沢滝ノ沢)				
	タカトオヒガンザクラ (高梨館跡公園)				
	りんご (市内のりんご畑)				
	桃 (市内の桃畑)				
	菜の花 (北永江)				
	ツツジ (霊閑寺)				
	シャクヤク (北信濃ふるさとの森文化公園)				
	バラ (一本木公園)				
					アジサイ (谷蔵寺、東山公園)



なかの花ごよみ

冬が厳しい中野では、春になると、一斉に花々が咲き始めます。東山の桜にはじまり、桃の花が高社山麓をピンクに染めれば、市内はりんごの花ざかり。そして市の花でもあるシャクヤクが鮮やかな花を見せれば、初夏の訪れを教えます。6月中旬からはアジサイが風情あふれる姿を見せ、一本木公園では初夏と秋に華やかなバラが開花。まさに花とともに四季を感じられるのが中野の魅力です。



一本木公園のバラ作りは、一人の愛好者がはじめたんだって。

179株からはじまって今は3000株！毎年増えているよ！

8500種30000株のバラ公園、誕生秘話。



別名「バラ公園」とも呼ばれる「一本木公園」は、何万人もの観光客が訪れる人気のスポット。この公園に咲くバラの花は、40年前、バラ先生とも呼ばれた故黒岩喜久雄さんが、自身で収集した179株のバラ苗を寄贈したのが始まりです。その後、バラ先生の思いを受け継いだ市民団体が公園を管理。今ではなんと3000株のバラが咲き誇る公園に。バラ公園は、バラを愛する人々の想いが詰まった、市民手づくりの公園です。

中野で遊ぶ



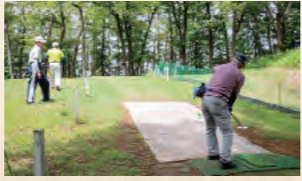
北信濃ふるさとの森文化公園
[MAP 1 B-3]
15haの広大な敷地に市立博物館、温室・昆虫館などの文化施設や、サマーボブスレー、マレットゴルフ場、フィールドアスレチックなどのレクリエーション施設のほか、デイキャンプやオートキャンプを楽しめるキャンプ場もあり、家族や仲間と自然を満喫しながらゆったりと過ごせるエリアです。
TEL:0269-23-1021 9時～17時(12月～2月は10時～16時) 火曜日(祝日の場合は開園)、12月29日～1月3日



浜津ケ池
[MAP 1 B-4]
水辺に広がる緑と青空のコントラストが美しい浜津ケ池。春には桜が咲き、釣りやボートが楽しめます。



E-BIKEもレンタルしており、市内を巡ることもできます。



毎年、初夏には「信州なかのバラまつり」が開催され、多くの人々が訪れます。メイン会場となる一本木公園には、色鮮やかなバラが咲き誇り、バラの苗木の販売やバラの講習会、コンサートなどイベントも多数。期間中の中野市は、まさに「バラ一色に染まります。また、秋には「秋のバラまつり」も開催されています。



信州なかのバラまつり

「えのき氷」の作り方

石づきを切り落とし、ざく切りした「エノキタケ」と水をミキサーにかけペースト状に。鍋で約1時間煮詰め、製氷皿に流し冷蔵庫で凍らせます。みそ汁・カレー・炒め物などに入れると食物繊維が簡単にとれます。



きのこ



中でも「エノキタケ」は生産量日本一！
中野市はきのこのふるさと。早くからきのこ栽培に取り組み、こだわりのおいしさを追求してきました。ぶなしめじ・エリンギ・なめこ・バイリングなど種類も豊富で、エノキタケ生産量は日本一を誇ります。

ぼたんこしょう

(青とうがらし)



辛いけどやめられない！信州の伝統野菜。
ピーマンのような形をした青とうがらしで地元でも愛用される伝統野菜。ぼたんこしょう・みょうが・丸なす・みそ漬けをみじん切りにして混ぜ合わせれば郷土食「やたら」のできあがり。ごはんにのせてどうぞ。

ぶどう



ここは全国でも有数の「ぶどう」の産地。
「シャインマスカット」「ナガノパープル」「クイーンルージュ」は種が無く、皮ごと食べられる色違いのぶどう3品種で「ぶどう三姉妹」と呼ばれています。中野市では、3品種の他に「巨峰」も栽培しており、濃厚な味わいで美味しいぶどうを生産しています。

りんご



標高差を活かした生産で多品種を長期出荷。
長野県のオリジナル品種には、中野市生まれの秋映(あきばえ)や、シナノスイート、シナノゴールドがあり「りんご三兄弟」と呼ばれてとても人気があるほか、主力の「ふじ」は色、味ともに抜群です。

エノキタケ生産量！
シャクヤク切り花生産量！
生産者の愛情量！

「中野市の日本」

日本のふるさとで育った、逸品をぶっつけ。



果物

さくらんぼ・桃・梨・プラム

ぶどう・りんごの他にも中野市で育つ果物はいろいろ。さくらんぼは「佐藤錦」「高砂」などの品種をメインとし、ハウスの生産量は長野県内トップ。さくらんぼの王様とも呼ばれる白桃やプラム、長野県生まれの梨「南水」や香り高い洋梨の「ラ・フランス」など季節ごとにみずみずしいフルーツが楽しめます。



野菜

アスパラガス
アスパラガスは生命力の強い野菜。中野市では、グリーンアスパラガスを主力に、ホワイトアスパラガス、ムラサキアスパラガスを生産しています。



花

シャクヤク・トルコギキョウ
中野市は、花き栽培も盛んなまち。バラはもちろん、トルコギキョウ、フリージアなどのほか、シャクヤク(切り花)は日本一です。



日本の原風景が広がる中野は、懐かしい自然を残しつつ、常に時代に先駆けて新しいおいしさに挑戦する農業の先進地として知られています。例えば、りんごやぶどうが作られるはじめたのは、まだ果物自体が珍しかった明治中ごろのこと。今やぶどうの王様と呼ばれる「巨峰」は昭和28年からです。当初は冬の副業としてはじめた「エノキタケ」が日本一の産地に成長。全国的に話題となっている「えのき氷」は、中野市が発信する簡単レシピで注目を集めています。いまでも全国の食卓へ新しい食文化を送り続ける中野ブランドの逸品をぜひ。

購入先

中野市の特産品が
お得に買える！

直売所 INFORMATION

道の駅 ふるさと豊田

木造で情緒あふれる建物の道の駅。採れたて野菜の直売所や地元の素材を使った手づくりの特産品などが人気。食堂では手打ちそばや山菜料理などがリーズナブルに楽しめます。
TEL:0269-38-2277 9時～18時【食堂】10時～17時
【農産物直売所】7時30分～18時(冬季は8時30分～17時)
無休

JA中野市農産物産館オランチエ
信州中野IC近くにある直売所。市内の農家が丹精込めて育てた野菜や果物を販売。毎日開かれる朝採り野菜の100円市は大盛況です。
TEL:0269-23-5595 9時～17時
元日(1/1)

信州中野いきいき館
地元素材を使用したフルーツソースをかけて食べるジェラートが人気の施設。旬の果物や野菜、話題のエノキ商品など、地元のお土産も多く取り揃え、そば打ちも体験(要予約)できます。
TEL:0269-26-1186 9時～18時 元日(1/1)

信州中野観光センター
中野市を中心とした北信州の観光情報が盛りだくさん。地元の特産品も販売しています。
TEL:0269-23-5581 9時～18時
無休

果物狩り体験も！



中野市には気軽に果物狩り体験ができる観光農園がたくさん！夏から秋にかけてさくらんぼや桃、ぶどう、りんごなど、まさに旬のフルーツのおいしさに出会えます。しかも大自然の中で自ら収穫した果物の味は格別。ぜひ果物狩りで旬を味わってみてはいかがでしょうか。

第6章
文化歴史
物語
culture&history story



由緒ある寺社がたたずむ、北信州の小京都。

古くから北信州の中心地として歴史を刻んできた中野。碁盤の目のように形どられた街並みの周囲には由緒ある神社仏閣が散在しています。江戸時代には、北信州の幕府領を管轄する陣屋が置かれていました。跡地には「中野陣屋・県庁記念館」があり、周囲には古き良街並みを思い起こさせる景観が残っています。また、美しい花の季節に訪れたい「如法寺」や「霊閑寺」は情緒あふれ、まさに北信州の小京都。「中野市立博物館」には、国の重要文化財である柳沢遺跡の銅戈・銅鐸があり、古代の人々の心に触れることができます。中野の文化歴史を五感で感じながら街を巡れば、歴史ロマンあふれる時間を過ごせます。



中野市立博物館
中野市の自然と歴史・文化をテーマに国の重要文化財である柳沢遺跡の銅戈・銅鐸など歴史的資料を展示。また、プラネタリウムをはじめ、各種体験講座を開催しています。
TEL:0269-22-2005 9時～17時(12月～2月は10時～16時) 火曜日(祝日の場合は開館)・12月29日～1月3日 常設展示室 一般300円、高校生以下150円、未就学児無料/プラネタリウム 一般600円、高校生以下300円、未就学児無料(団体割引あり)/共通券 一般720円、高校生以下360円



霊閑寺(無相大師祖堂)
正中元年(1324年)に無相大師により創建された古刹。無相大師は臨済宗妙心寺派の開祖で、信州中野・高梨家に生まれた人。桜の老木が続く仁王門をくぐると、無相大師祖堂があります。



史跡 高梨氏館跡
室町時代から戦国時代の館跡で、北信州に勢力を張った高梨氏の本拠と言われています。かつて、京都の足利将軍邸「花の御所」を真似た館がありました。建物は残っていませんが、館を囲んだ大きな堀や土塁、庭園跡を見ることができます。



如法寺(大悲閣観音堂)
東山公園の石畳の道を行くと如法寺。真言宗智山派で、弘法大師が真如法親王を派遣して創立したと伝えられています。懸崖造りの舞台も見事な大悲閣観音堂があります。市指定有形文化財。



中野陣屋・県庁記念館
中野陣屋(明治4年までは「中野県庁」)の跡地にあります。建物は、昭和11年に建てられた旧中野町役場の庁舎です。歴史的資料の展示のほか、喫茶スペースもあります。記念館の脇にある陣屋時代の石垣にも注目。
TEL:0269-23-2718 10時～18時 火曜日(祝日の場合は開館)、12月29日～1月3日 無料

中野に伝わる民話
黒姫物語
龍が恋した姫君

むかしむかし、中野の地を治める高梨政盛のもとには、黒姫という美しい娘がいました。ある夜の宴のこと、その黒姫の前に一匹の蛇が姿を現わしたのです。姫が酒をすすめると、蛇はうれしそうに盃を飲み干して去っていききました。それから数日後、ひとりの若者が訪れ、「自分はあの夜に黒姫から酒をいただいた蛇です。黒姫をぜひ妻として迎えたい」と申し出たのです。しかし若者の本当の姿は、志賀山の大沼池に住む龍でした。政盛は断りますが、若者は幾度も訪れます。姫も次第に心を寄せるようになっていきました。一計を案じた政盛は、自分が騎馬で城の周りを走る間、ついでこれら許そうと語ります。しかし実際には城の周りには刀をつけた鉄柵が巡らされ、若者の殺害を図っていたのです。若者は激怒し、龍に姿を変えようと大嵐が巻き起こりました。これを見た黒姫は「私があなたの所へまいりましょう。嵐を鎮めておくれ」と叫びました。そのとたん、嵐は嘘のように治まりました。龍は黒姫を乗せたまま夫へ駆けのぼり、やがて西方の大きな山に姿を消しました。以来、その山は「黒姫山」と呼ばれています。

第5章
温泉
物語
spa story



立ち寄り温泉に浸り、旅の醍醐味を。

豊かな自然に囲まれて、その地の風を感じながら、こんこんと湧く湯に浸れば、それはまさに旅の醍醐味。中野にはカラダもココロもじんわりと癒してくれる、効能豊かな4つの温泉があります。北信五岳を望む絶景が楽しめる間山温泉公園「ぼんぼこの湯」。山奥に佇み、美しい白樺に囲まれた露天風呂が自慢の斑尾高原体験交流施設「まだらおの湯」。緑豊かな北信州の山並みが一望できる豊田温泉公園「もみじ荘」。市街地に近く気軽に立ち寄れる「長嶺温泉」。観光・散策・スポーツの後は、地元の人々も愛用する温泉施設へ立ち寄れば中野の旅をより満喫できます。



[MAP 1 A-1]
斑尾高原体験交流施設
まだらおの湯



[MAP 1 C-5]
間山温泉公園
ぼんぼこの湯



斑尾高原の緑に抱かれた日帰り温泉施設。マレットゴルフやキャンプを楽しめるほか、宿泊施設のキャビンハウス(貸コテージ)を併設しています。
TEL:0269-38-3000 10時～21時 火曜日(祝日の場合は通常営業) 大人450円/小人200円



露天風呂やテラスからは、眼下に広がる中野市街や長野市へと続く善光寺平、雲上には雄大な北信五岳が一望できる日帰り温泉施設。サウナができるキャンプエリアやフィンランド製ログコテージも併設しています。
TEL:0269-23-2686 10時～21時 木曜日(祝日の場合は通常営業) 大人(中学生以上)450円/小人200円



[MAP 1 B-3]
長嶺温泉

長嶺温泉は、のどかな田園風景の中にあり、湯量豊富な源泉100%のかけ流しで赤味がかった天然温泉です。

TEL:0269-26-1010 10時～22時 年中無休 大人(中学生以上)400円/3歳以上～小学生250円



[MAP 1 A-3]
豊田温泉公園
もみじ荘

保湿成分のあるメタケイ酸を豊富に含む天然温泉で湯冷めしにくく体の芯まで温まります。
TEL:0269-38-3030 10時～21時 水曜日(祝日の場合は通常営業) 大人450円/小人200円



撮影場所：間山温泉公園「ぼんぼこの湯」



viewpoint ビューポイント

旅先で出会う印象的な風景は、何にも勝る贈り物。そんなひと時におすすめしたいビューポイント。あなただけの思い出のシーンを心に刻み込んでください。



延徳たんぼと北信五岳

北信五岳を背景に、善光寺平を代表する田園風景が広がります。冬にはコハクチョウも飛来します。

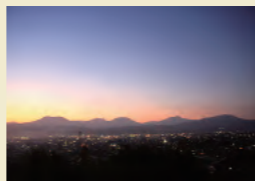


谷蔵寺

春の訪れとともに千本桜やしだれ桜などが美しく色づき、訪れる人を魅了する桜の名所です。

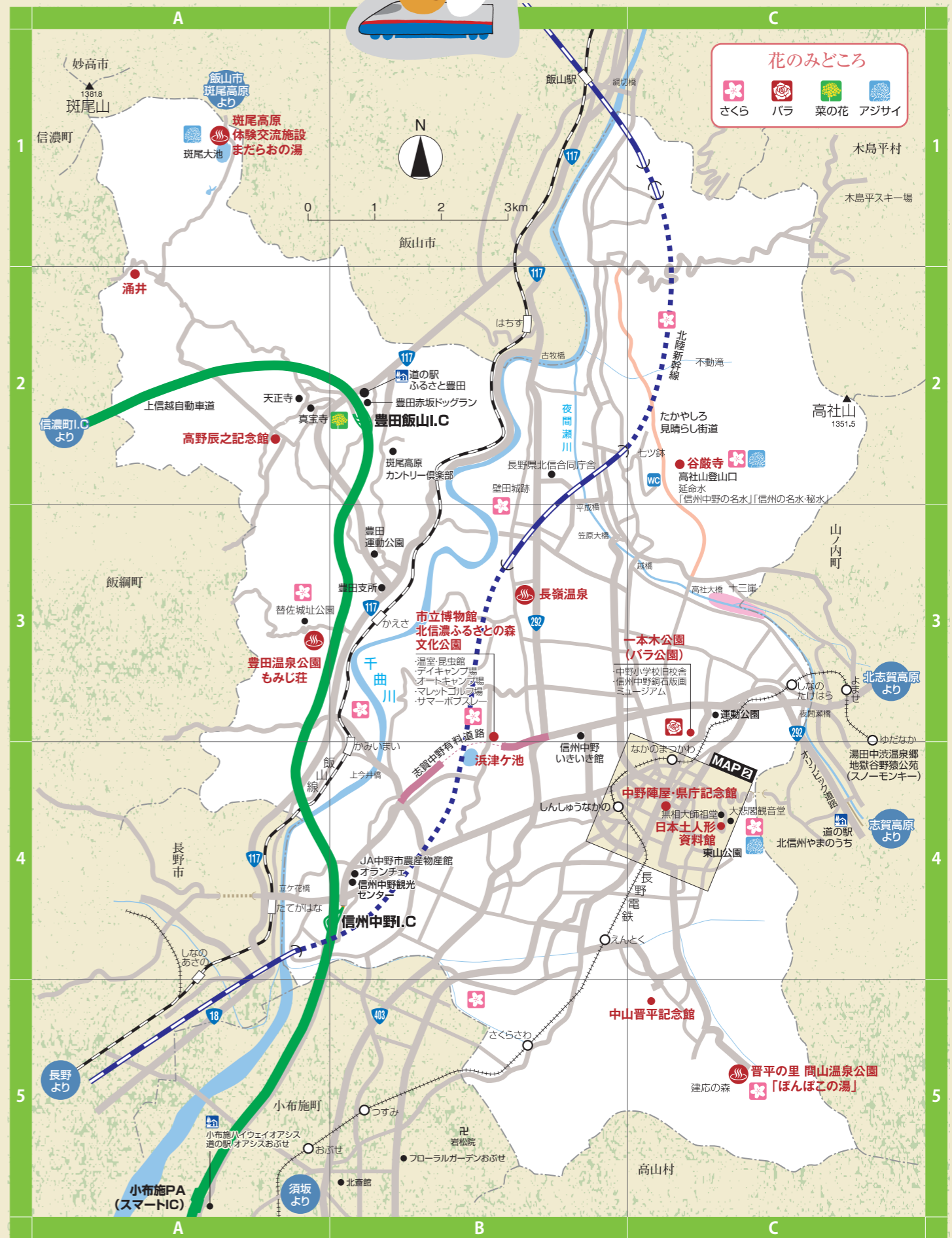


中野市立博物館 [MAP 1 B-3] 展望室からの眺めは、中野市一円をすっぽりと収めるパノラマビューが圧巻です。



東山公園の夕景 [MAP 1 C-4] 東山公園の駐車場付近からの眺め。木々の間からまたたく街の灯が幻想的な雰囲気を感じさせてくれます。

アクセスマップ



周遊ガイド

信州なかのは、北信州エリアの要の地。ちょっと足を延ばせば、魅惑のスポットがそこかしこに。北信州の多彩な文化をまろこと味わい尽くして、素敵な旅をお楽しみください。

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>善光寺
【長野市】</p> <p>「遠くとも一度は詣れ」とうたわれた信州の名刹・善光寺。善男善女が全国から訪れます。</p> | <p>蔵のまちなみ
【須坂市】</p> <p>明治期からの蔵が数多く残る須坂市。これらは商店や美術館としても活用されていて、趣ある町歩きが楽しめます。</p> | <p>丹霞郷
【飯綱町】</p> <p>約1700本もの桃の木が、広大な桃畑に咲き誇ります。見頃は4月下旬から5月上旬です。</p> | <p>馬曲温泉
【木島平村】</p> <p>山間の素朴な温泉。開放的な野天風呂からの眺めは、北信濃の山里はもちろん、遠く北アルプスをも望む絶景です。</p> | <p>野尻湖
【信濃町】</p> <p>ウォータースポーツからワカサギ釣りなど、年間を通して様々なスポーツが楽しめます。</p> | <p>秋山郷
【栄村】</p> <p>深い谷間に温泉や集落が点在する、長野・新潟県境の秘境。豊かな自然を体感できるトレッキングもおすすめです。</p> |
| <p>信州高山温泉郷
【高山村】</p> <p>松川の深谷沿いに温泉が点在する「湯つづきの里」。紅葉をはじめ、四季折々に移り変わる深谷の景色が見事です。</p> | <p>妙高高原
【妙高市】</p> <p>妙高山の東麓に広がる高原で、四季を通じた美しい景観やパリエティーに富んだ温泉が魅力です。</p> | <p>栗と北斎の里・小布施
【小布施町】</p> <p>町全体がミュージアムのように彩られた小布施は、葛飾北斎が晩年を過ごした北信州の商都。幾多の名作が残されています。</p> | <p>地獄谷野猿公苑
【山ノ内町】</p> <p>「温泉に入るサル」で知られる野猿公苑。専用の露天風呂でのんびり湯に浸かる光景は、外国の人たちにも人気です。</p> | <p>高橋まゆみ人形館
【飯山市】</p> <p>市在住の人形作家、高橋まゆみさんの優しさあふれる人形が多くの人の心を和ませてくれます。</p> | <p>野沢温泉
【野沢温泉村】</p> <p>野沢菜の故郷としても知られるいづの湯の里。昔ながらの湯治場情緒にあふれた温泉街です。</p> |

