「トラベルナビ」イチオシ!得タウン&グルメガイド

TAKE FREE

信州トラベルナビ

長野 | 秋・冬号

2026 AUTUMN > WINTER Vol.02

長野県150th NAGANO

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州トラベルナビ読者限定!!
お得な共通クーポン付いてます!



長野グルメ

長野駅周辺・繁華街の権堂・善光寺周辺



信州の秋・冬観光情報

長野市・飯綱町・上田市



日帰り温泉を満喫

信州の日帰り温泉



長野の人気ラーメン!!



本場名物料理と地酒を楽しむならココ8選!

名物・信州そば戸隠そば巡り

長野駅周辺の飲食店30店舗以上が参加予定!

食べる 飲む お得にはしごする!!

長野駅前バル 2026 BAR

行ってみたかったお店や
知らなかったお店をはしごして
楽しめるイベントです!

7日間開催

2026年11月11日(水)~17日(火)

※販売開始日・参加店舗・当日メニューの詳細は右の公式サイトでご確認ください(10月上旬公表)。 公式サイト

10月上旬 バルチケット販売開始予定!

前売券660冊限定!

当日券1冊 ¥5,000 ▶ ¥4,000

1冊のチケットを何人かでも利用できます
前売券1冊 (1,000円券×5枚綴り)

販売場所

- ◆ TOMATO食品館(もんぜんぷら座1F)
- ◆ 長野電鉄 各窓口(長野駅・権堂駅・須坂駅)
- ◆ 千石劇場 ◆ 参加店舗

チケットの購入はWEB事前予約が便利!

\前日までの事前予約で/
前売価格で GET!

3ステップで かんたん 受け取り!

❶ 二次元バーコードから事前予約

❷ 11日のみ 受取・引渡し場所(TOMATO食品館 1F)で受け取り

❸ その場でお支払い(現金のみ)

事前予約はこちらから
申込〆切: 11月10日(火) 18時

11月11日(水)に「もんぜんぷら座1F TOMATO食品館入口」にてお受け取りいただけます(時間はイベント公式サイトにて)。

[主催・お問い合わせ] 長野駅前バル実行委員会 TEL.026-228-8857(10時~18時/土・日・祝除く)

信州トラベルナビ

長野 2026 Vol.02
秋・冬号
Autumn | Winter



CONTENTS

04 観て歩いて食べて、ながのを楽しもう！ 長野市イベント情報

06 グルメや名産・観光施設・イベントを楽しむ 秋の行楽おすすめスポット

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

10 長野の街なかで味わう 信州名物！信州そば

11 イベント・観光・温泉・スキーを楽しむ 上田周辺の観光情報

12 ココロとカラダを癒すひとときを 北信・東信の日帰り温泉

14 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

16 こだわりのラーメンを長野で味わう 長野名物！人気ラーメン

18 善光寺を訪れる方々に愛される味処をピックアップ 善光寺周辺グルメを楽しむ

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
長野駅周辺エリア
権堂周辺エリア
長野県東北信地域エリア

29 お得な共通クーポン券！









※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。



九社寺めぐり ～神と仏と武士～

善光寺（善光寺・大勧進・大本願）、戸隠神社（奥社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社）、松代（象山神社）の九社寺をめぐり、御朱印をいただきます。
専用朱印帳を購入すると、朱印帳が入る特製サコッシュ（下記写真）が授与されます。
※御朱印は、紙札での頒布となります。

〈参拝朱印帳〉好評販売中
専用朱印帳 1冊1,500円
（御朱印料は別途必要です）

詳細はこちら



※在庫状況により販売を終了する場合があります。

善光寺表参道食べ歩きチケット

善光寺表参道（中央通り）には、善光寺へと続く丁石や春日灯籠、かるかや山西光寺などの寺社、中澤時計本店などの重要建築物、他見所がいっぱい。散策しながらおトクに食べ歩いたり、おみやげを購入したりできるチケットです。

詳細はこちら

使い終わったチケットは景品と交換できます



2027年3月31日(水)まで
1枚1,000円 有効期限 3日間



戸隠スキー場

2026年12月オープン予定

極上の「魔法の粉雪」と呼ばれるパウダースノー。長野市街地からアクセスしやすく、スキーデビューのお子様から熟練者まで、幅広く楽しんでいただけるスキー場です。イベントも多数開催予定。

詳細はこちら

会場　戸隠スキー場（長野市戸隠3682）
問い合わせ　026-254-2106

nagano forest village

スノーシューレンタル　※1月中旬～3月上旬



・1日レンタル
（9:00～17:00まで）／1,000円
・一息セット付プラン／1,500円
（スノーシュー1日レンタル＋コーヒー&洋菓子）

そり・スノーチューブ

土日・祝日　一律700円（2時間乗り放題）
平日（1台ずつのレンタル）
・そり　200円（小）～
・スノーチューブ　700円



詳細はこちら

会場　nagano forest village
（長野市上ヶ屋2471-608）
問い合わせ　026-239-3272
※積雪の状況により期間が変動する可能性があります。
※各種レンタル品あり

長野灯明まつり

2027年2月中旬予定

1998年の長野冬季オリンピック開催を記念して始まったイベント。世界へ平和の祈りを届けるため、善光寺を五色の光でライトアップします。凛と澄んだ空気の中、幻想的な雰囲気の善光寺を楽しむ冬ならではのイベントです。

会場　善光寺周辺
問い合わせ
026-259-1005
（長野灯明まつり実行委員会事務局）





善光寺御開帳

2027年4月4日（日）～6月19日（土）

善光寺の御本尊は普段は直接お姿を拝むことはできません（絶対秘仏）。御本尊と同じお姿をした前立本尊を数え年で七年に一度公開します。

詳細はこちら　Instagram

会場　善光寺
問い合わせ　026-234-3591
（善光寺）

戸隠神社式年大祭　2027年4月25日（日）～5月25日（火）

数え年で七年に一度の戸隠神社最大のお祭りです。かつて奥社まで御神輿が渡御していましたが、現在では宝光社の神様が、御父神である中社の神様のもとに渡御され、父子のご対面をされる形で行われています。

詳細はこちら

会場　戸隠神社
問い合わせ　026-254-2001（戸隠神社）



観て 歩いて 食べて

イベントに関するお問い合わせ(平日9:00~17:00)
●(公財)ながの観光コンベンションビューロー …… TEL.026-223-6050
●長野市観光振興課 …… TEL.026-224-8316
※掲載内容は状況により変更となる場合があります。※写真はイメージです。

【公式】長野市観光 インスタグラム
長野市の旬の観光情報やイベント情報を発信しています!
NAGANO_CVB

ながのを楽しもう



松代藩真田十万石まつり

2026年10月10日(土)・11日(日)

真田家10代の藩政を讃える秋祭り。メインイベントの松代藩真田十万石行列は11日(日)に総勢200人の参加者が町内を賑やかに練り歩きます。

会場　松代城跡周辺
問い合わせ　026-278-2534
(松代藩真田十万石まつり実行委員会)

詳細はこちら



川中島古戦場まつり 大花火大会

2026年10月10日(土) 18:00 打上げ開始

450有余年の昔、川中島合戦で犠牲となった幾千の霊の追悼を込めて開催されている祭りで、大スターマインやミュージックスターマインなどの花火が打ち上げられます。

会場　川中島古戦場史跡公園
問い合わせ　026-285-5590
(川中島古戦場まつり実行委員会)

詳細はこちら

善光寺表参道イルミネーション

2026年11月中旬～2027年2月中旬(予定) 17:00～22:00

善光寺の表参道を中心としたエリアを光で彩るイベントです。
長野駅前から善光寺交差点までの善光寺表参道が華やかな光に包まれます。

会場　長野駅前から善光寺交差点
問い合わせ　026-224-8316(善光寺表参道イルミネーション実行委員会事務局)※平日のみ



長野えびす講 煙火大会

2026年11月23日(月・祝) 18:00 打上げ開始(17:30～ドローンショー)

全国的にも珍しい11月に行われる、長野市伝統の名物花火大会です。迫力満点の豪華な花火が澄み切った晩秋の夜空を彩る様子はまさに圧巻。毎年好評のミュージックスターマインや、日本屈指の煙火師が手がける華麗な競演が楽しめます。

会場　長野大橋西側 犀川第2緑地
問い合わせ　026-227-2428(長野商工会議所)※平日のみ

詳細はこちら



スポット情報

紅葉狩りの季節到来!
紅葉や行楽・イベント・グルメ・温泉が楽しめるスポットをご紹介いたします。

旬の味が楽しめる秋の大収穫期！名物の手打そば、焼おやきも堪能

MAP P28 長野市 道の駅 信州新町

ご当地ブランド「西山大豆」で作る豆腐・納豆・豆菓子は大定番！食文化であるジンギスカンはもちろん、信州新町の梅を100%使用した当駅オリジナル新町梅酒はベストセラーに。お土産や贈答品としても喜ばれるおすすめの一品。





石臼で挽きたての手打そば

■問合せ：道の駅 信州新町 ☎026-262-2228 ■駐車場：85台
■車　で：上信越道長野I.Cから国道19号で約50分
　　長野自動車道安曇野I.Cから国道19号で約60分
■バスで：ＪＲ長野駅から約45分 ■営　業：8:30～17:45（食堂LO16:30）


食堂では手打そばや、できたておやきが大好評！

紅葉映える奥裾花渓谷と黄金色に染まる奥裾花自然園

MAP P28 長野市 鬼無里

奥裾花自然園一帯は、林野庁の「水源の森百選」に選ばれた、手つかずのブナ原生林が残る貴重な森。秋は森全体が黄金色に染まり、遊歩道を包み込む巨木群に圧倒される。「日本百景」に選ばれた奥裾花渓谷は、断崖絶壁に囲まれ、深く切り込んだ渓谷と赤や黄色の紅葉と常緑樹の緑が美しいコントラストを見せる。紅葉を楽しんだ後は鬼無里の湯でリフレッシュするのがおすすめ。

★【鬼無里の湯 ホテル&コテージ】
長野市鬼無里日影8855
☎026-256-2140　定休日／火曜
単純硫黄冷鉱泉の「奥裾花温泉」
日帰り入浴時間／11:00～21:00
入浴料金／大人510円・子供310円（3歳から小学生）
★信州食材を使用した地産地消にこだわる料理がレストランで味わえる。小鉢4種+お好きなメインが選べる「鬼無里御膳」が人気。



単純硫黄冷鉱泉の「奥裾花温泉」

■問合せ：鬼無里観光振興会　☎026-256-3188
■車　で：長野市街地からR406で奥裾花自然園まで約80分


切り立つ岩肌と錦秋の彩りが織りなす、奥裾花渓谷の絶景

飯綱町のりんごを楽しむ秋の86日
いいづなりんごフェア
2026 9.5(土)～11.29(日)




飯綱町PRキャラクター「みつどん」

「いいづなりんごフェア」では、飯綱町内の飲食店でりんごを使ったさまざまなメニューが楽しめます。また、参加店舗を3か所まわってスタンプを集めると、飯綱町PRキャラクター「みつどん」のめじるしストラップ、オリジナルばねぐちポーチまたは、りんごジュースをプレゼント。さらにWチャンスで抽選で12名様に町特産品等の素敵なプレゼントが当たります。

英国りんごフェア
9.5(土)▶10.18(日)
この時期しか味わえない
「英国りんご」を使ったメニューが味わえます。



りんごスイーツフェア
10.19(月)▶11.29(日)
飯綱町のりんごを使った
スイーツが味わえます。



※写真のメニューから変更になる可能性があります

お問い合わせ▶ 飯綱町産業観光課　長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1
TEL026-253-4765　FAX.026-253-6869
詳しいイベント情報や参加店等についてはHP・インスタグラムをご覧ください
https://www.town.iizuna.nagano.jp/

北信濃おすすめ 秋冬観光

長野市近郊の信州新町で秋を満喫 紅葉も味覚も体験もいっぱい！

MAP P28

長野市 信州新町


ろうかく湖の水面を彩る紅葉

久米路峡は、県歌「信濃の国」にも登場する名勝地。紅葉がろうかく湖の水面を彩る様が美しい。岩山の中腹には佐久間象山お手植えのカエデ・もみじがあり、11月上旬見事に色づく。また、10月31日・11月1日は信州新町フェア等が地区内で開催！信州新町支所周辺や化石博物館等でイベントが盛り沢山。

■問合せ：信州新町観光協会 ☎026-262-2245（土・日・祝日は休み）
■車　で：上信越自動車道長野I.Cから県道35号線・R19で約40分
　　長野自動車道安曇野I.Cから県道57号線・R19で約60分
■バスで：ＪＲ長野駅から約40分（土・日・祝日は運休）
■詳　細：久米路峡駐車場 5台
■ＵＲＬ：http://shin-machi.com


紅葉が美しい「久米路峡」は信州新町支所から車で約5分

紅葉が映える雄大な北アルプスを望む

MAP P28

小川村

長野市と白馬村のほぼ中間に位置し、雄大な北アルプス連峰の大パノラマが望める。その景観は「にほんの里100選」「信州の自然百選」「信州サンセットポイント」に選ばれている。古くから米・麦・大豆（西山大豆）の生産が盛んで、郷土料理のおやき発祥の地とも言われている。オリンピック道路沿いの「道の駅おがわ」は気軽に立ち寄れる日帰りスポット。

★【道の駅おがわ】
営業時間／11:00～19:30（食事処）
さんさん市場（直売所）9:00～17:00（10:00～15:00/1月～2月）
定休日／火曜・水曜・1月1日（食事処）　年末年始（直売所）
★北アルプスを望む「大洞高原」。高原には3つの池があり、「星と緑のロマン館」では、バーベキューや宿泊・日帰り入浴キャンプ・マレットゴルフ・グランド・アスレチック広場でのアウトドアが楽しめます。


道の駅おがわ

■問合せ：小川村観光協会 ☎026-269-2323／道の駅おがわ ☎026-269-3262
■車　で：上信越自動車道長野I.Cから約40分
■バスで：ＪＲ長野駅東口→大町行特急バスで約30分／小川新田から徒歩約1分


成就展望デッキ付近にて撮影





アルプスと星空を満喫
澄み切った空と
四季折々の表情をみせる
山々を一望

COUPON
宿泊のご予約時に
「本誌を見た」と一言
ソフトドリンク＋アルコールから選べる1ドリンクサービス
P29の共通クーポンご提出ください

星と緑のロマン館

長野県上水内郡小川村稲丘4981　TEL026-269-3789
【日帰り温泉】11:00～16:00　料金：大人400円・子供200円※幼児無料
※宿泊に関する料金・空き状況は施設へ問い合わせください。

ホームページ

小川天文台と
小川プラネタリウム館は
一般の方でも入館できます
ご宿泊の方は無料で
ご利用できます

日本三大蕎麦「戸隠そば」

食べる 買う

戸隠満喫MAP

戸隠高原・そば巡り





※パッケージ変更の場合あり

そばの里「戸隠」こだわりの麺づくり一筋

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。

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



全席から豊かな自然が見えゆっくりと寛げる

入口にはスロープがあり、車椅子でも安心して利用できる



パワースポットで人気の戸隠神社奥社大鳥居前。自然を目の前にそばを堪能できる。昔ながらの石挽きで挽いた戸隠産のそば粉は一年中新そばの風味を味わえるよう良い時期に冷凍保存。風味豊かでコシがあり、戸隠本来のそばの味が楽しめる。天ぷらざるそば2,300円・ざるそば1,100円・かけそば1,150円。

クーポン特典 P29にあるよ!

そば団子1皿サービス

※麺類注文の1グループに1皿
※注文時にご提出ください

MAP P28

奥社前 なおすけ

☎026-254-2551

【住】長野市戸隠奥社3688　【席】48席
【営】10:30～16:00(夏季)　10:30～15:00(冬季)
【休】夏季:火曜・他月3回　冬季:火・水曜、他不定休　【P】奥社有料駐車場



古流そば 1,550円

つゆの代わりに大根おろしを使用



白と黒が基調のモダンな店内は日本を代表する建築家・隈研吾氏が設計。おすすめは江戸時代の戸隠そばを再現した「古流そば」、お餅の代わりにそば団子が入った「そばぜんざい」、大人気「そばソフトクリーム」など。戸隠神社の参拝途中、ほっとひと息、立ち寄るのにぴったりなメニューが揃う。

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

【住】長野市戸隠3688-6
【営】10:00～16:00
(LO/売切次第終了)
【休】不定休　【席】40席
【P】提携なし
(近隣有料Pあり)

MAP P28

信州戸隠 奥社の茶屋

☎026-254-2222



にしん蕎麦 1,650円

味わい深く香りたつ「特製 にしんの甘露煮」をのせた温かい蕎麦

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。つゆは昔ながらの天然醸造の特製醤油を使った、自慢のそばつゆ。登録有形文化財の本館で昼食も楽しめる(要予約)。



MAP P28

徳善院蕎麦 極意

☎026-254-2044

【住】長野市戸隠中社3354
【営】12:00～14:00(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



ごりやくそば 1,200円

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

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。名物そばおやきも人気。



MAP P28

戸隠そば たんぼ

☎026-254-2261

【住】長野市戸隠豊岡10217
【営】10:00～15:00
【休】火曜・第3水曜
(12月～3月は火曜・水曜)
【席】63席　【P】20台

おすすめ　★サイドメニューの手作り「そばおやき」160円と「そばうす焼き」も人気!

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。

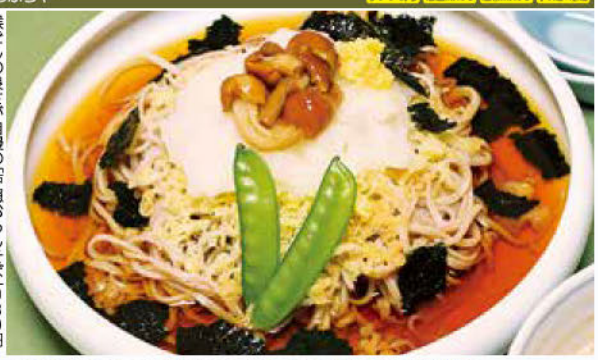


長野駅前周辺 そば MAP P26 C-2

そば亭 油や あぶらや

☎026-224-2288

ランチあり 個室席あり 座敷席あり 子伝連れ歓迎



喉ごしの良さが自慢の「戸隠おろしそば」980円

県外者にも評判！天保4年創業の老舗
長野駅善光寺口・正面、徒歩1分の好立地



長野駅から徒歩1分！老舗蕎麦店

信州の蕎麦好き達に長きにわたり愛され続ける名店。大根おろしを地元の戸隠山に見立てた名物「戸隠おろしそば」980円は、喉ごしの良さが自慢のロングセラー。「板そばの網焼き」300円など、一品料理も多数ご用意。地酒や焼酎のそば湯割りなど、ゆっくりと堪能でき、信州の食を愉しめる。



クーポン特典 P29にあるよ！
板そばの網焼きをサービス
※来店時・注文時にご提出ください

営 11:00～21:30(LO)
休 年末年始
席 65席
HP http://www.n-aburaya.com/
長野市末広町1355-5
ウェストプラザ長野1F

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

☎026-223-5630

ランチあり 座敷席あり 子伝連れ歓迎



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800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1,590円やとろろご飯セット1,250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
17:30～21:00
17:30～20:30(土・日・祝)
(そば終わり次第営業終了)
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 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 子伝連れ歓迎



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・とろろ蕎麦・くるみ蕎麦・野菜天ざる・えび天ざる
★駅ビルMIDORI3Fにありアクセスしやすい！



営 11:00～22:00
(LO 21:15)
休 MIDORI長野に準ずる
席 100席
HP http://www.kusabue.co.jp/
長野市南千歳1-22-6
MIDORI長野3F

上田周辺の秋冬観光情報

秋のイベント・冬のスキー・地元の名産・特産品やグルメを楽しんだ後は日帰り温泉でリフレッシュ。

第44回 上田真田まつり

上田市 MAP P28



中心市街地において戦国の武将・真田信繁（幸村）ら真田軍など150人に及ぶ武者行列が練り歩くほか、市内太鼓団体による勇壮な演奏が披露される。また有志団体による決戦劇も見もの。

上田真田まつり実行委員会　☎0268-23-5408
■開　催：11月1日(日)
■場　所：中心市街地・上田城跡公園やぐら下芝生広場

第20回 上田城紅葉まつり

上田市 MAP P28



信州上田おもてなし武将隊をはじめ、全国から武将隊が集結するステージイベントのほか、上田の名産が一挙に揃う物産展を開催。上田城の紅葉は例年 10月末から11月中旬頃まで。紅葉期間中はけやき並木ライトアップも実施予定。

(一社)信州上田観光協会　☎0268-71-6074
■開　催：11月7日(土)・8日(日)
■場　所：上田城跡公園やぐら下芝生広場

武石番所ヶ原スキー場

上田市 MAP P28



標高1,300mのパウダースノー。家族で安心、シニアも大満足のファミリースキー場。1,000mのロングコースが自慢！ゆったり滑ることができ、スノーボードも全面滑走が可能。キッズスノーエリア無料！無料駐車場、無料休憩所、レストハウス完備。営業期間は12月下旬～3月下旬(予定)。

上田市武石上本入2386-1
☎0268-86-2213(シーズン前は0268-42-1003へ)
■営　業：8:30～16:00　■駐車場：120台
■料　金：一般3,550円、シニア(満50歳以上)2,030円、小学生1,520円

武石温泉 うつくしの湯

上田市 MAP P28



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。岩露天風呂が人気。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：80台　■定休日：水曜(祝日の場合は翌日)
■料　金：大人650円・小中学生300円　休憩室・個室有り



鉄の展示館

坂城町 MAP P28

特別展「源清麿と山浦一門展」
9月2日(水)～11月15日(日)開催

信州の生んだ名工、山浦(源)清麿をはじめ、山浦一門の作品を展示。また人気オンラインゲーム「刀剣乱舞ONLINE」とのコラボ企画として等身大パネルの展示やオリジナルグッズ販売など実施。


伝統技術を集結した刀剣美術に触れる

埴科郡坂城町坂城6313-2　☎0268-82-1128
■営　業：9:00～17:00(最終入館16:30)
■定休日：月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始
■料　金：特別展一般800円・中学生以下無料(展示内容により変動あり)
■公式HP：https://www.tetsu-museum.info (鉄の展示館▶)



湯楽里館（ゆらりかん）

YURARIKAN

〒389-0505
長野県東御市和3875
☎0268-63-4126

小高い丘の上、巨峰畑の真ん中にほっとに湧く温泉です

鳥帽子岳を背に、東御市・上田市の街並みを眼下にした丘の上の日帰り温泉施設

露天風呂からは
北アルプス・美ヶ原
蓼科山・八ヶ岳連峰が
見渡せます



〈入館料〉大人 650円／小学生 300円
営 10:00～22:00(冬期短縮営業あり)
休 毎週水曜日　P 200台

クーポン特典 P 29にあるよ!
レンタルタオル貸出し無料
※クーポン1枚で1グループ全員にサービス
※当日券、回数券をご利用の方に限る
※来店時、フロントにてご提出ください



http://www.tomi-kosya.com/

日帰り温泉を満喫

北信・東信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！



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
※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　【休】ホームページ要確認　【P】あり
【料】大人700円・小人350円・幼児無料　【営】6:00~21:00
（土曜・日曜・祝日、GW、お盆、年末年始は大人800円）



アルカリ性単純温泉・福祉風呂もあり



日帰り650円で温泉&プール満喫

オススメ
併設の食堂では平日限定の日替わりランチも味わえる

真田温泉 ふれあいさなだ館

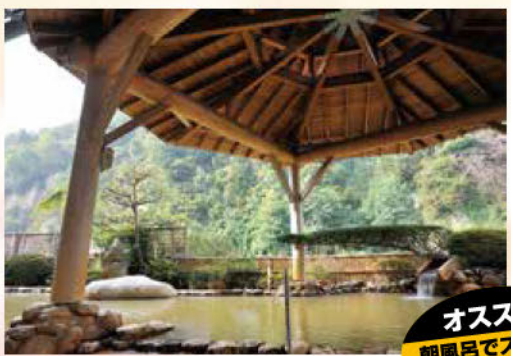
MAP P28　☎0268-72-2500

健康維持と体力増進に温泉プールで全身アクティブに。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。

【住】上田市真田町長7369-1　【休】火曜（祝日の場合は翌日）
【営】10:00~21:30（最終受付 21:00）
【料】650円・小中学生300円　【P】あり



貸切家族風呂も天然温泉かけ流し



夜は〝裾花峡〟がライトアップ！

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】800円（950円/土・日・祝）　朝風呂560円（650円/土・日・祝）



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2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、水曜（食事処）
【営】6:00~22:00（最終受付 21:00）　11:00~14:00（LO 13:40/食事処）
【料】650円・小人300円・幼児無料　【P】あり





天然温泉
源泉かけ流し♨裾花峡温泉









日帰り入浴 サウナ
貸切風呂
ご宿泊
お食事
フィットネスジム
リラクゼーション

長野駅・善光寺から車で約7分県庁から徒歩約10分
露天風呂からの眺望と2種類の温泉を贅沢に愉しむ

●日帰り入浴/10:00～23:00 ※23:00閉館
（朝風呂/6:00～9:00 ※9:00～清掃）
●お休み処 湯上り亭/10:00～21:00
●レストラン 百景/11:00～20:30（LO 20:00）

●入館料　大人950円 ※平日800円
小学生210円/幼児110円　3才未満無料
朝割 6:00～9:00 平日 560円 土日祝 650円

P150台無料

https://uruoikan.com/
うるおい館　検索

♨裾花峡天然温泉宿
うるおい館

☎026-237-4126
長野市妻科98番地

※お客様と従業員の安心・安全を最優先に感染症対策に取り組んでいます。館内にアルコール消毒液をご用意しております。

名物の馬刺し・ジビエ料理・信州そば
まるごと信州を味わう郷土料理店



馬肉・地元ジビエ・山賊焼き等信州の幸を地酒と共に

クーポン特典 P29にあるよ!
クーポン限定ドリンク1杯サービス
※コース利用不可 ※詳細はスタッフまで
※来店時・注文時にご提出ください
※会計時のご提出、通常ドリンクへの適用不可

門前酒場 山里

MAP P26 B-2 ☎026-217-2901

信州の郷土料理や国産馬肉を使用した料理、信州サーモン、地元猟師の獲った鹿や兎などのジビエ料理も味わえるお店。日替りのおすすめメニューには、旬の食材や四季を感じる信州食材を使った定番メニューや創作料理が並ぶ。契約農家から仕入れる信州食材は新鮮で特におすすめ! 厳選した信州の地酒も約20種類を常備。当店でしか味わえない地酒も。コースの内容は仕入れ状況により変更の場合あり。



1階に大きな酒樽がお出迎え。2階には個室のテーブル席あり。



【住】長野市南石堂町1418-1
【営】17:00~23:30
【休】臨時休業あり
【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!!

信州人が愛する味と料理

信州サーモン
山賊焼き
信州地酒



信州黒毛和牛で味わう極上のすき焼

創業五十余年
裾花川畔の信州牛専門店

おすすめ
★ディナーはすき焼かしゃぶしゃぶのコースがおすすめ。ランチや一品料理もあり。

すき焼・しゃぶしゃぶ すき亭

MAP P27 ☎026-234-1123

「りんごで育った信州牛」が味わえる店。滑らかな香り高い脂質と、口の中でとろけるような柔らかな肉質が好評。会食や接待には趣のある純和風の部屋を、2階広間は16名~の宴席に利用可能。

【住】長野市妻科112-1 【休】月曜(他、ホームページ要確認)
【営】11:00~14:30(LO 14:00) 【席】120席
17:00~21:30(LO 20:30) 【P】あり





旨いそば、旨い酒、旨い肴を堪能!

駅近!昼は信州そば、夜は居酒屋で大満足

クーポン特典 P29にあるよ!
サワーorハイボールorソフトドリンク1杯サービス
※1グループ全員に1杯サービス。
※コースにはご利用できません。
※来店時・注文時にご提出ください。

蕎麦 政海本舗

MAP P26 C-2 ☎026-217-4144

県産蕎麦粉を100%使用した本格手打蕎麦が味わえる。夜は、美味しい地酒と、地元の食材を使った料理や自慢の逸品に舌鼓を打つ。

【住】長野市末広町1356 Nacs末広1F
【営】11:30~21:30(LO) 【休】無休
11:00~21:30(LO/土・日・祝) 【席】52席





店主が自ら採る山のきのこをふんだんに使用

老舗郷土料理店
北信濃の山の幸を堪能!

おすすめ
★季節の旬会席 5,000円~
★きのこ鴨鍋コース 5,000円~
(予約制)

山里のおもてなし やま茶屋

MAP P27 D-2 ☎026-233-3900

善光寺門前、表参道に面した創業70年の郷土料理の老舗。信州の美味しいものを満喫。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)
【営】11:00~22:00(LO 21:00/完全予約制)
【席】150席 【P】あり



風林火山松本店の姉妹店
地酒と郷土料理が味わえる大衆酒場



信州の郷土料理・山賊焼き・刺身の盛り合わせも好評

クーポン特典 P29にあるよ!
ドリンク1杯サービス
※アルコールorソフトドリンクより選択

大衆酒場 風林火山 長野しまんりょ店

MAP P26 B-3 ☎026-217-0246

創業昭和55年、地元サラリーマンにも人気の、安さが自慢の大衆酒場。信州の地酒と地物料理を多数取り揃え。名物「ホル天」825円「山賊焼き」825円、揚げた信州そばを混ぜる「もんじゃサラダ」828円などが好評。信州の地酒が充実。喫煙席あり。宴会は2時間飲み放題コース5,500円(7品)～、6,000円(生ビール付)。「330円·385円·440円」均一メニューが多数。日本酒は385円～。県内随一の地酒の取り揃えは必見。



しまんりょ通り中ほど、大きな看板が目印!



【住】長野市南千歳町865-2 【席】70席
【営】17:30～23:00
【休】日曜·月曜

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
信州牛
山菜料理
信州そば
馬肉料理



馬刺·山賊焼きなどの人気メニュー

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!
クーポン限定ドリンク1杯サービス
※コース利用不可 ※詳細はスタッフまで
※来店時·注文時にご提出ください
※会計時のご提出、通常ドリンクへの適用不可

寺町酒場 焚壱屋 -YAKIYA-

MAP P26 B-2 ☎026-224-2025

一本一本丁寧に仕込む焼き鳥や旬の野菜肉巻き串をはじめ、国産馬の極上馬刺、信州サーモン、信州料理が味わえる。全席喫煙可。

【住】長野市北石堂町1381
【営】17:00～23:30
【休】臨時休業あり 【席】40席





信州創作和風料理と信州の地酒が楽しめる

信州牛を様々な方法で堪能できる居酒屋

クーポン特典 P29にあるよ!
おすすめ逸品サービス
※1グループ1皿サービス
※来店時·注文時にご提出ください

信州居酒屋 せったか 長野駅前店

MAP P26 B-2 ☎026-219-2910

陶板焼きや焼きすき、出汁しゃぶ·ユッケなど信州牛を堪能。信州牛のユッケ風1,500円·出汁巻卵650円·せったか名物! みゆき豚の白角煮860円。

【住】長野市北石堂町1426
【営】17:00～22:00(LO 21:30)
【休】月曜(予約の場合は営業)·木曜 【席】20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
★銅梅なめろう 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



信州トラベルナビ編集部がおすすめする4選〈長野市内〉

こだわり評判

長野ラーメン

信州・長野の人気ラーメン店。各店の看板ラーメンをご紹介。

味玉鶏塩白湯 1,050円



クーポン特典 P29にあるよ!
鶏唐揚げ1個サービス
※ラーメン注文の方1品につき1個
※券1枚につき4名様まで
※注文時にご提出ください

水炊きの名店「鳥蔵」の名を冠したラーメン店。一番人気は鶏料理専門店のノウハウを活かした「鶏塩白湯」。麺の太さ（細麺or太麺）が選べる。

水炊きの名店・鳥蔵系列のラーメン店 じっくり煮込んだ鶏白湯スープが自慢

拉麺鳥蔵

【住】長野市高田五分一426-2 ☎026-217-5111
【営】11:00～15:00(LO 14:30) 【席】30席 【休】水曜 【P】12台
11:00～15:00(LO 14:30/土・日) 17:00～21:30(LO 21:00/土・日)
※売切次第終了
MAP P28



味玉中華そば 1,200円



オススメ
★中華そば 1,000円
★特製中華そば 1,450円
★鶏搾りつけそば(超濃厚鶏白湯) 1,200円

中華そば他、もっちりした太麺と淡麗醤油・鶏搾りの2種のつけ汁が選べる「つけそば」も好評。店内は古木を用いた和モダンな雰囲気で、家族連れでも入りやすい。

美しく上品な一杯！中華そば&つけそば 須坂長野東I.C線沿いの人気郊外店

麺道 麒麟児 南長池店

【住】長野市南長池196-1 綿半長池店向い ☎026-285-0159
【営】11:00～14:30 18:00～20:30
【休】不定休 【席】14席 【P】12台
MAP P28



中華そば 1,150円 (チャーシュー3枚)



クーポン特典 P29にあるよ!
ゆで玉子1個サービス
※麺類注文の方1品につき1個
※注文時・会計時にご提出ください
※吉田四丁目店も利用可

昔ながらの夜鳴きそばとして愛され続けているシンプルな中華そば。濃い色の醤油スープとじっくり煮込まれたチャーシューは柔らかく味わい深い。

創業60余年来の老舗 常連客を魅了！中華そば専門店

ふくや 妻科店

【住】長野市妻科31-1 【休】月曜 ☎026-234-0384
【営】11:00～20:00(早仕舞いあり) 【席】42席 【P】11台
【吉田4丁目店】
長野市吉田4-18-24 ☎026-219-2360
MAP P27・P28



信州味噌らーめん 1,100円



クーポン特典 P29にあるよ!
小ライスorトッピング1品(100円or160円)サービス
※麺類注文の方1品につき1個
※注文時にご提出ください

小川村や松代町の味噌をブレンドした濃厚なコクと、溜り醤油の深い旨みが特徴のスープ。中太麺や平打ち麺がよく絡み、南信産くりん豚の焼豚が旨さを高める。

月・水・木・日曜ランチ限定の希少な一杯 信州味噌と醤油が織りなす濃厚旨味

らーめん 和刀園(やまとえん)

【住】長野市西鶴賀町1473-2-3 (レオンドーロ内) ☎026-217-1446 (レオンドーロ)
【営】11:00～14:00 【席】21席 【P】なし
【休】火曜・金曜・土曜(変則の場合あり)
MAP P27 D-4



善光寺参拝の折にお立ち寄りください。
長野で人気の中華そば専門店。

※麒麟児本店は「ラーメンデータベース」長野県人気のラーメン屋さん通算ランキングNo.1、
2024年・2025食べログ百名店、評価3.72の大人気店です（2026年9月14日時点）。

トリュフ香る
至高の味わい！



淡麗

「十六代真っ赤卵」
味玉中華そば 1,400円
中華そば 1,200円
黒と白のトリュフオイル添え

爽やかなラフランスの風味と
柚子の香りと味わい！



淡麗 塩そば 1,200円
ラフランスとゆずのペースト添え

クリーミーな泡系スープと
トリュフの芳醇な香り！



鶏白湯 鶏そば 1,300円
黒と白のトリュフオイル添え



濃厚な旨味とまろやかな
チャーシューごはん
600円

食べログ

蔵を改装して造られた古民家風の高級感漂う和モダンのお店。
白木カウンター席7席、テーブル席1卓4名様収容の純和風のゆったり空間。



中華そば
麺道 KIRIMU 麒麟児 大門店

長野市大門町55-1 ぱてぃお大門内　11:00〜15:00



気軽に立ち寄れる

善光寺周辺 評判の味処

お得なクーポン付き

善光寺を訪れる方々に昔から愛されてきた老舗から
新規オープン店まで旅先でも気軽に立ち寄れるお店を紹介！

善光寺周辺のマップはP27をご覧ください

クーポンのご利用方法
P29の信州トラベルナビ
【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！

共通クーポン券
信州トラベルナビ【長野・松本】
2026/秋・冬号 Vol.02
※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
有効期限 2027年4月30日

※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。
※営業時間の短縮や臨時休業となる場合もございます。ご利用の際は改めて店舗にご確認ください。



① かんてんぱぱショップ ぱてぃお大門店
TEL／026-238-1741

② TREAT
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 shop＆gallery
TEL／026-237-2367

⑧ 小川の庄 大門店
TEL／026-232-5786

⑨ MONZEN TERRACE ENYA
TEL／026-266-0885

⑩ 麺道 麒麟児 大門店
TEL／026-217-4433

⑪ Oldies Bar マイライフ
TEL／026-219-6842

⑫ 點と線の専門店 頼藤點
TEL／026-217-7233

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（要予約）

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

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 予約連れ歩き


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60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）4,290円・（上）5,060円・（特上）5,885円・（小並）3,465円の他、天丼・さしみ丼・カツ丼各1,540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4,400円～各種。ゆっくりできるお座敷個室もあり。

おすすめ情報
- ★うなぎの宿コース 7,370円（料理9品付）
- ★宴会料理4,400円～
- ★飲み放題（2時間）は各会席コースに＋1,650円

営 11:00～14:00(LO)
16:30～20:00(LO)
休 月曜（祝日の場合は翌日）
席 40席
P 30台
長野市箱清水2-19-31
善光寺裏



善光寺周辺 | うなぎ・和食 | MAP P27 C-2

頼藤鮎 長野店
よりふじあゆ

☎026-217-7233

ランチあり カード払い可


おすすめの白焼&蒲焼セット6800円

明治35年より120年引き継がれた老舗の味 門前うなぎ料理と天然鮎の専門店


弁当・蒲焼・白焼での持ち帰りも可能

熊本・八代駅前の老舗鮎屋三代「頼藤商店」直営店。天然塩で焼きあげる鮎の塩焼きや、九州産の赤酒と醤油を使った自家製ダレを絡めて仕上げる関西風うな重は3,500円～。シェア用のセットも好評。天然物だからこそ味わえる鮎の刺身はリピーター続出。休業日はインスタグラムでご確認を。

おすすめ情報
- ★あゆセット4,000円
- ★白焼セット3,700円～
- ★テイクアウトもあります 鮎の塩焼き1,000円～ うなぎ弁当3,300円～

営 11:00～17:00 (LO 16:00)
11:00～19:00 (LO 18:00/金・土・祝前)
休 不定休（インスタにて）
席 18席
長野市大門町55-1-1
ぱてぃお大門内



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。





信州を味わえる会席を…
旬味会席
水炊き会席（三コース）
・満足
・豪華
・極み
会席料理は八〇〇〇円～

お昼もちょっと贅沢に
重箱弁当 二九〇〇円～

※夜はサービス料を頂戴いたします。
※原材料高騰による価格変更の予定がございます。

風情とお料理とともに最高のおもてなしをいたします。

鳥蔵別邸
東屋

長野県長野市東町一〇四
ご予約 問合せ
〇二六一二六六一〇一六〇
昼／午前十一時から午後三時（入店 午後一時十五分）
夜／午後五時から午後十時（入店 午後七時三十分）
※夜は完全予約制です。

定休日はこちらをご確認ください



気軽に立ち寄れる

長野駅・権堂周辺 評判の味処

お得なクーポン付き

居酒屋・和食・洋食・郷土料理
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にあるよ！

P29の信州トラベルナビ【共通クーポン券】を切り取ってご利用ください！

共通クーポン券
信州トラベルナビ【長野・松本】
2026/秋・冬号 Vol.02
※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
有効期限 2027年4月30日

※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。
※営業時間の短縮や臨時休業となる場合もございます。ご利用の際は改めて店舗にご確認ください。

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



信州おもてなし特別セット3500円

信州の名物料理がたっぷり！ 信州おもてなし特別セット3,500円



カウンター・掘りごたつ・テーブル席

信州の名物料理づくしを味わうなら「信州おもてなし特別セット」3,500円がおすすめ。野沢菜コロッケ・長芋竜田揚げと野沢菜天ぷら・さつま知覧鶏もも焼き・馬刺し2種盛り・季節のサラダ・信州サーモンのカルパッチョなどが味わえる（当日予約OK）。料理に合う信州の地酒も種類豊富に揃う。



クーポン特典 P29にあるよ！
長芋竜田揚げ1皿サービス
※1グループ長芋竜田揚げ1皿となります
※信州おもてなし特別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～
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

長野駅周辺 | 和食 | MAP P26 B-3

鳥蔵 本店

とりぞう ほんてん

☎026-223-7117

個室席あり 座敷席あり カード払い可 子供連れ歓迎



鳥蔵もつ鍋コース

信州銘柄鶏の秘伝の水炊きと 鳥蔵のもつ鍋を個室でじっくり堪能



個室タイプのくつろぎ空間

秘伝の6時間以上煮込んだ濃厚な水炊きスープを使用した、本店限定の鳥蔵もつ鍋コースがおすすめ。2名様以上で2時間の飲み放題も付けられる。選りすぐりの銘柄鶏などを使った鶏料理が味わえ、様々なシーンに最適。名物の手羽唐・てば蔵は一度食べたらやみつきに！ぜひご賞味あれ！



クーポン特典 P29にあるよ！
ファーストドリンク1杯サービス
※800円以下のドリンクに限る
※1グループ4名様まで
※来店時・注文時にご提出ください

営 18:00～24:00
休 日曜
席 44席
長野市南千歳2-2-4

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！



「創業35年長野の旬を、一本の串に。」県産食材の串揚げと逸品料理を地酒とともに



1本まるごと揚げる極太アスパラガス

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。長野県産の食材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

※「幌」2,800円コース以上の利用に限る
※予約時にご連絡の上、来店時にご提出ください

営 17:00～22:00（LO 21:30）
休 日曜・月曜
席 45席
HP https://tadaima.owst.jp/
長野市南千歳町865 しまんりょ小路



しまんりょ小路周辺　和食　MAP P26 B-3

鳥蔵 しまんりょ店 とりぞう しまんりょてん

☎026-228-2910

個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子供連れ歓迎

水炊きが堪能できるコース（写真は一例）



完全個室の落ち着いた空間で信州の厳選食材を使用した料理を



落ち着いた照明でゆったり過ごせる

信州ブランド食材の信州福味鶏・鹿児島などから取り寄せた銘柄鶏を使った鳥料理が味わえる。全室禁煙の10の個室はエアコン完備で、お座敷・掘り炬燵式・テーブル席と充実。プライベート空間で、接待・ファミリー・同僚など幅広く利用できる。水炊きコース4,500円～各種がおすすめ！

クーポン特典 P29にあるよ！

ファーストドリンク1杯サービス

※800円以下のドリンクに限る
※1グループ4名様まで
※来店時・注文時にご提出ください

営 18:00～24:00（LO 23:00）
休 月曜
席 68席
長野市南千歳町865



四季を感じ旬を味わう日本料理。

御膳は16品
1,980円～3,300円で
ご用意しております。
会席料理は8種類
4,400円～8,800円と
会食、ハレの日や記念日などに
ご利用ください。
また、お子様メニューやアラカルトのご用意もあります。

詳しくはこちら



MIZUNO御膳
3,300円

春は桜。夏は新緑。秋は紅葉。冬は雪化粧。
日本庭園を望みながらお膳の上でも、四季の彩りと旬の素材が堪能できます。









四季彩 mizuno Azumaya Produce

四季彩 MIZUNO（ミズノ） 本格日本庭園を眺めるくつろぎの空間

長野市若里 6-2-20　水野美術館1階　TEL.026-219-3522

［ランチ］11:00ー14:00　［カフェ］14:00ー17:00

［ディナー］17:00ー22:00（LO 21:00/金・土）　［定休日］月曜

信州の銘柄鶏
秘伝の水炊き
鶏の旨味たっぷり

信州の厳選食材を使用した料理も豊富にご用意しております。

プライベートから多人数のご宴会まで。
ご友人、ご家族との楽しいひととき
接待や会食など大切な方へのおもてなし
様々なシーンにご利用いただける
落ち着いた空間とこだわりの鶏料理を
ご提供いたします。

TORIZO

鳥蔵



長野本店

長野市南千歳2-2-4　☎026-223-7117
営18:00～24:00(LO23:00)　休日曜
席44席　個9室　宴2～20名様まで



長野しまんりょ店

長野市南千歳町865　☎026-228-2910
営18:00～24:00(LO23:00)　休月曜
席68席　個10室　宴2～30名様まで



佐久平店

佐久市佐久平駅北3-5　☎0267-78-5170
営18:00～23:00(LO22:00)　休日曜　個13室
席98席 カウンターあり　宴2～50名様まで

水炊きの名店・鳥蔵自慢の水炊きスープをベースにした一杯



姉妹店
☎026-217-5111

拉麺 鳥蔵

水炊きの名店・鳥蔵の名を冠したラーメン店。鳥蔵自慢の水炊きスープをベースに、魚介や香味野菜を使い、醤油・味噌・塩の3種類の味を展開。醤油ラーメンは4種類の醤油と魚介、味噌ラーメンは5種類の味噌と香味野菜、塩ラーメンは厳選した粗塩と魚介。それぞれこだわり抜いたタレを、旨みたっぷりの水炊きスープに合わせます。



長野市高田五分一426-2
休水曜　席30席　P12台
営11:00～15:00(LO 14:30)
11:00～15:00(LO 14:30/土・日)
17:00～21:30(LO 21:00/土・日)
※スープが無くなり次第終了となります。

鶏塩白湯 930円 人気No.1。濃厚な鶏白湯スープがストレートに味わえる塩ベースの一杯。

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　子ども連れ歓迎



カウンターは女性おひとり様でもOK

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。

おすすめ情報

★長野の地酒・銘酒70種～
★ふわっと玉子焼き620円
★トロ馬刺し1,780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



上千歳町通り周辺　和食・炭火焼き　MAP P26 A-3

和ノ食るぼーの 美酒ト鮮魚ト炭火焼 るぼーの

☎026-227-6005

座敷席あり　カード払い可



こだわりの肉の旨さに舌鼓

美酒と鮮魚と炭火焼き 信州食材使用の逸品を堪能！

地元食材はもちろん、全国各地から新鮮な魚介類が直送される。仕入によってその日のメニューが決まる為、何度行っても楽しめる事間違いなし！

おすすめ情報

★天然魚お刺身の他、信州プレミアム牛肉の熟成イチボも味わえる。長野県産の地酒・小布施ワインなど、ご当地のお酒もご用意。

営 17:30～22:00(LO)
休 不定休
席 32席
長野市上千歳町1177-3 アパホテル長野1F



権堂周辺　海鮮居酒屋　MAP P27 D-2

海鮮居酒屋河童 かっぱ

☎026-219-3539

個室席あり　座敷席あり　カード払い可　子ども連れ歓迎



仕入れで変わる豊富なメニュー

海なし長野で味わう新鮮魚介の居酒屋 旬の味覚と地酒が楽しめる大人の隠れ家



カウンター席・座敷イス席もあり

市場直送の鮮魚を使った刺身や天ぷら、季節ごとの逸品料理が揃う海鮮居酒屋。落ち着いた和の空間で、ゆったりと食事やお酒を楽しめる。お一人様から宴会まで幅広く対応し、コース料理は4,000円～と利用しやすいのも魅力。観光の夜に、信州の地酒とともに旬の味覚を堪能したい一軒。

おすすめ情報

★観光や会食、女子会に対応。
★市場直送の鮮魚とコースが充実。予約がおすすめ。
★少人数から団体まで幅広く利用しやすい一軒。

営 17:00～23:00
休 不定休
席 50席
長野市上千歳町1334-7-1 こんどう江戸むら内





しまんりょ小路周辺 | 居酒屋・郷土料理 | MAP P26 B-3

大衆酒場 風林火山 長野しまんりょ店

ふうりんかざん

☎026-217-0246

個室席あり | 座敷席あり



刺身の盛り合わせもオススメ！

創業昭和55年の大衆酒場 風林火山松本店の姉妹店

地酒と安さが自慢の大衆酒場。名物「ホル天」825円「山賊焼き」825円、揚げた信州そばを混ぜる「もんじゃサラダ」828円などが好評。喫煙席あり。

クーポン特典 P29にあるよ！

ドリンク1杯サービス

※アルコールorソフトドリンクより選択

営 17:30～23:00
休 日曜・月曜
席 70席
HP http://www.matsuaz.biz/1128ty/
長野市南千歳町865-2



善光寺表参道周辺 | 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



素材はできるだけ天然のものを使用

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は店主おまかせのお食事コースが人気。黒毛和牛ステーキ5,800円・馬ヒレ刺2,700円・刺盛3,000円～も好評。

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・7,700円
★アラカルトも豊富

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



長野駅東口周辺 | 居酒屋 | MAP P26 D-3

居酒屋 桜房

さくらぼう

☎026-225-1777

個室席あり | 座敷席あり | カード払い可



おひとり様も気軽にくつろげる

長野駅東口から歩いて約5分 旨い地酒、手作り料理が好評

ユメリア通り、明るい女性スタッフの接客も好評の店。融通のきくアットホームな店内で心地よく寛げる。宴会は料理3,000円(8品)～、飲み放題別。

おすすめ情報

★本誌クーポン券で角ハイボール1杯サービス！
★ミスジ牛ステーキ2,000円・馬刺し900円・山形村長芋ピンピン焼き700円

営 17:00～23:00 (LO 22:30)
休 日曜・月曜・祝日
席 30席
長野市栗田2172 東口Sビル



長野駅周辺 | 寿司 | MAP P26 C-3

すし築地日本海 長野駅前店

すしつきじにほんかい

☎026-223-6381

ランチあり | 個室席あり | カード払い可 | 子供連れ歓迎



板さん厳選握り(上)10貫盛 2,980円

新鮮な旬の魚介を 握り寿司と海鮮料理で舌鼓

四季折々の季節の魚を使った新鮮なネタが揃う寿司屋。熟練した職人が握る本格寿司と割烹料理が自慢。厳選した地酒や焼酎も種類豊富にご用意。

おすすめ情報

★まん福握り(上)12貫盛 3,500円
★築地日本海握り(上)8貫盛 2,300円
★寿司屋の玉子焼き600円

営 16:00～23:00
11:30～14:00
16:00～22:00
(土・日・祝)
休 無休
席 60席
長野市南千歳1-19-3 千歳ビル1F・2F



錦町通り周辺 | 居酒屋・郷土料理 | MAP P26 B-3

味人 あら季

あじと あらき

☎026-227-7390



信州食材を使った酒肴が豊富

旬の料理と信州の スローフードが味わえる

古材を使った店内は癒しの空間。馬刺・地鶏・山菜・地野菜などの素材を生かしたシンプルな料理が旨い店。小上がり席もあり。

おすすめ情報

★ニラせんべい600円
★信州ざるそば800円
★馬刺し(赤身・たてがみ) 980円

営 18:00～LAST
休 日曜・祝日
席 20席
長野市南千歳町860 ホワイトビル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 本店・駅前店

せんなり

☎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



旨い地酒と特上寿司2,500円

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（600円～）と共に楽しめる。コース4,000円～。

おすすめ情報

★ランチ（日替わり980円・ちらし定食980円・刺身定食1,150円）
★刺盛1人前1,800円～
★握り寿司1,300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



長野駅周辺 | 居酒屋 | MAP P26 B-3

燻製SAKABA 峰家

くんせいさかば みねや

☎026-228-7433

ランチあり | カード払い可 | 子供連れ歓迎



JAZZが流れる落ち着いた店内

こだわりの手作り燻製料理と 厳選した美酒が楽しめる店

大正ロマンをイメージした落ち着いた店内。ひとり飲みから宴会まで気軽に利用可能。店主のおすすめスモークソーセージ3種盛り合わせ1,298円。

おすすめ情報

★スモーク牡蠣のオリーブオイル漬け1,518円
★水曜限定！ 昼カレー800円～
★峰家のコース3,500円～

営 11:30～13:30(LO/水)
17:00～23:00
休 月曜・日曜
席 24席
長野市北石堂町1390 2F



権堂アーケード周辺 | やきとり・居酒屋 | MAP P27 C-3

かよう亭 権堂店

かようてい

☎026-234-5940

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



人気の「信州地鶏コース」(3日前要予約)

焼鳥と水炊きが自慢の店 種類豊富な焼鳥は190円～

焼鳥・串焼きがうまい店。人気はレバーと手羽先。定番おつまみも充実。カウンター席以外は全室個室。ランチの定食メニューもおすすめ。

クーポン特典 P29にあるよ！

デザート(プリン) 1品サービス

※1グループ4名様まで
※来店時にご提出ください

営 11:30～14:00
(LO 13:30)
17:00～22:00
(LO 21:00)
休 日曜・祝日
席 80席
長野市権堂町2225



長野駅周辺 | 居酒屋・和食 | MAP P26 B-2

食と酒 吟と听 ぎんときん

☎026-219-2424

カード払い可 | 子ども連れ歓迎



店自慢の一品料理が揃う

本格和食がリーズナブルに楽しめる割烹居酒屋

名物はホクホク、サクサクに揚がった海老真丈880円。長野をメインに県内外の日本酒が充実。日本酒はお気に入りのお猪口で味わえる。

おすすめ情報

- ★じっくり煮込まれたもつ煮込み770円
- ★若鶏の昆布〆炙り焼き990円
- ★旬魚の幽庵焼き時価

営 18:00～23:30
休 月曜・第1第3第5日曜
席 17席
長野市南石堂町1418 ダイトービル2F



千歳町通り周辺 | 居酒屋 | MAP P26 B-3

創作伊酒屋 篤の家 あつのや

☎026-223-2525

個室席あり | 座敷席あり | カード払い可



地酒は1杯660円より。喫煙もOK

リーズナブルな和食と伊料理 信州の地酒を楽しめる居酒屋

30種類以上の地酒と和風＆イタリアンの豊富な料理が自慢。手羽先528円・リゾットコロッケ605円等が味わえる。おひとり様から団体までOK。

クーポン特典 P29にあるよ!

生ビール1杯サービス

※来店時・注文時にご提示ください

営 17:00～24:00
休 日曜
席 40席
長野市南千歳1-7-1 第2荒井ビルB1F



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 | 子ども連れ歓迎



ゆるりと過ごす和みの空間

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 600円・自家製厚揚げ450円・ポテトサラダ450円等。

クーポン特典 P29にあるよ!

ドリンク1杯サービス

※来店時・注文時にご提示ください

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



長野駅前周辺 | そば | MAP P26 C-3

そば処 やぶ ながの東急店 やぶ

☎026-228-6164

ランチあり | 子ども連れ歓迎



一番人気のせいろそば830円

ながの東急百貨店の地下 気軽に味わえる信州そば処

創業明治12年、老舗の味を無添加製法で守り続けてきたそばは細めの麺とコシの強さが自慢。厳選された「かえし」で仕込んだつゆで召し上がれ。

おすすめ情報

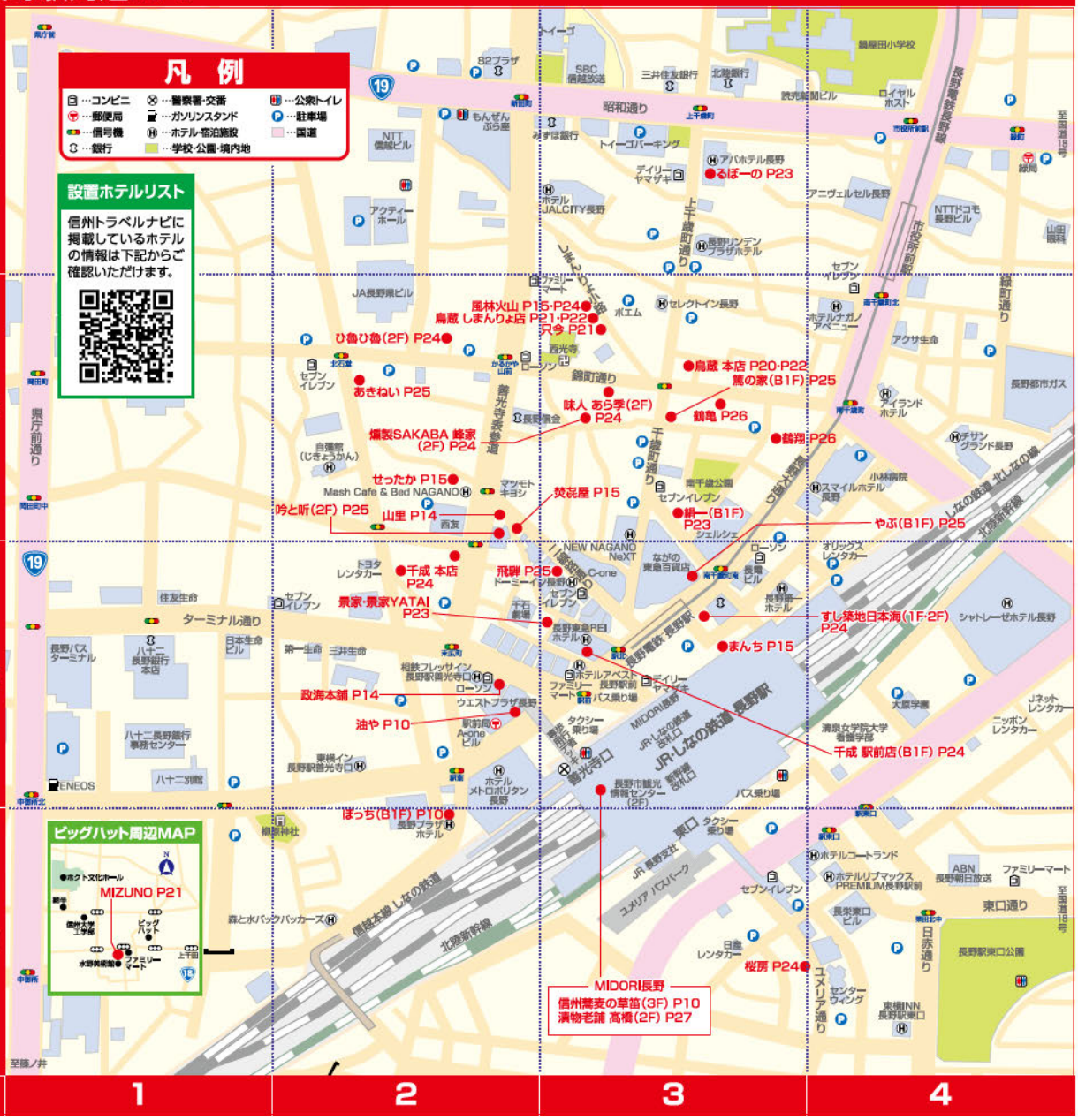
- ★ざるそば930円
- ★とろろせいろそば1,000円
- ★辛味おろしそば1,000円
- ★冷やし五目そば1,300円
- ★天ざるそば1,800円

営 10:30～19:00
休 ながの東急に準ずる
席 23席
P 共有（ながの東急百貨店駐車場）
長野市南千歳町1-1-1 ながの東急百貨店本館B1F





長野駅周辺MAP

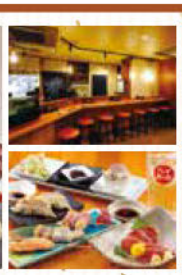




はちのこチーズ・野沢菜漬物天ぷら・信州ジビエ鹿肉ぎょうざなど郷土料理をアレンジした逸品や、人気の手作り居酒屋料理が味わえます。

縁起居酒屋 **鶴亀**　TEL.026-228-9003

17:00~21:00(LO)
※状況や週末は変更の場合あり
お電話にてご確認ください
定休日:日曜・その他不定休



食と空間を通して笑顔を作る

ホームページ

※写真はイメージ





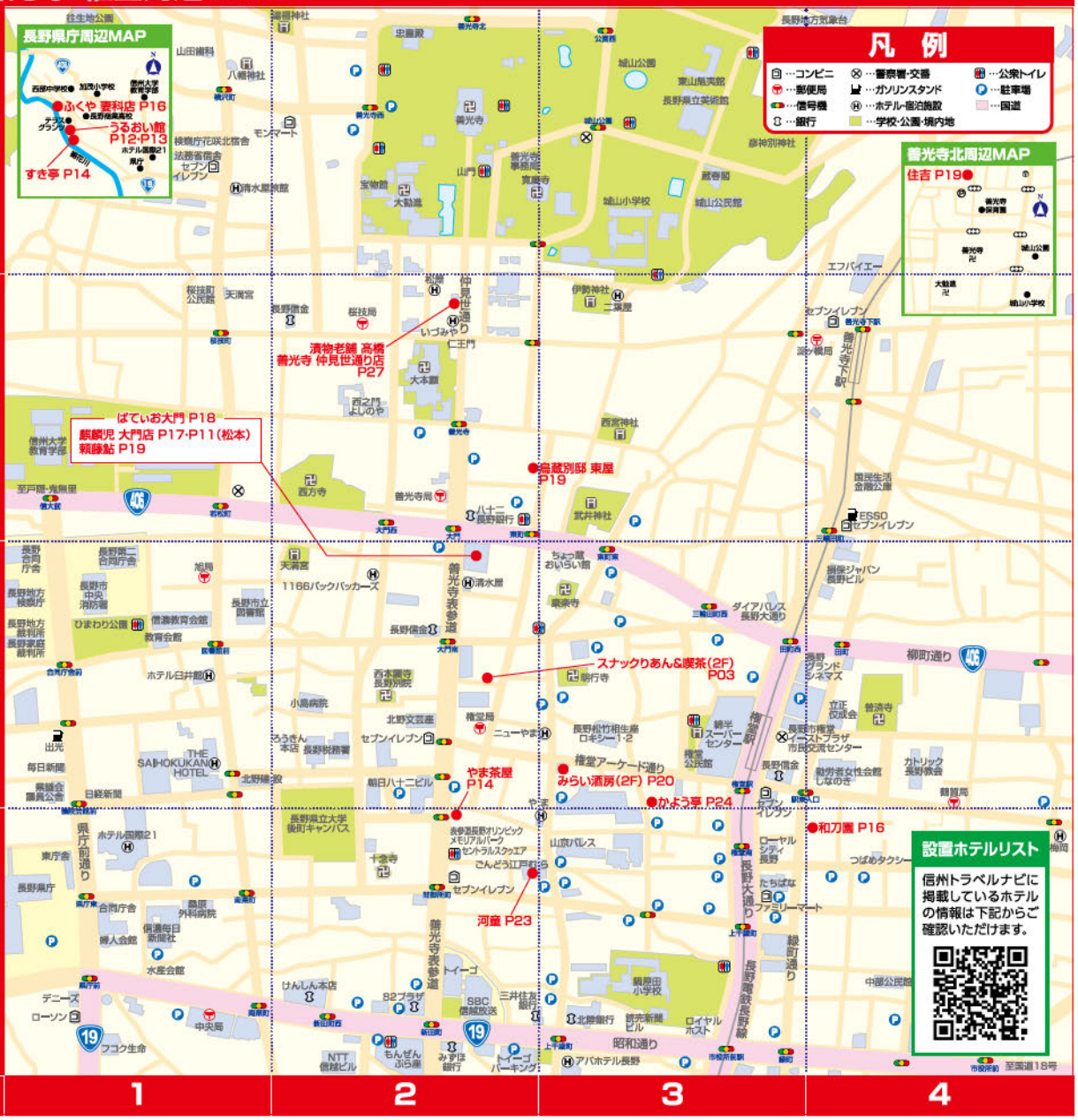
コース料理を中心にご会食・ご接待等でご利用頂いております。信州の食材をふんだんに使った信州コースも高評。その他郷土料理や創作料理も豊富。事前ご予約で承っております。

四季食彩 **鶴翔**

TEL.026-227-1008

17:00~21:00(LO)※状況により早まる場合あり
定休日:日曜・祝日・その他不定休

善光寺・権堂周辺MAP



善光寺仲見世通りにある、老舗の信州漬物専門店

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、野沢菜胡麻油炒めやおやきなどが種類豊富に取り揃う。



野沢菜胡麻油炒め

野沢菜漬





漬物にこだわり百年
旬の素材を伝承の技で



イオンモール須坂店の漬物老舗高橋もご利用ください。

漬物老舗 高橋
善光寺仲見世通り店
☎026-219-1088

長野県東北信地域エリアMAP



COUPON & PRESENT

01

5組
（10名様）



■源泉かけ流し 本格天然温泉 うるおい館（長野P12・13）

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P11）

番長の美味だれ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



■麺道 麒麟児 大門店（長野P17・松本P11）

中華そば１杯券

善光寺門前の「ぱていお大門」内にある人気店。
上品な味わいが評判の中華そば1,200円。

プレゼント応募はコチラから

右記の二次元バーコードより
プレゼントページにアクセス
してください。

応募期間：2026年10月1日（木）～
2027年4月30日（金）17:00まで

※個人情報は、当プレゼント企画における当選商品の発送およびアンケート集計の目的のみに使用し、当該目的以外には利用いたしません。

信州トラベルナビ【長野・松本】
2026／秋・冬号 Vol.02

広告のお問い合わせ・お申し込み先

企画・発行／有限会社フリーブック
TEL 026-229-0322

●本誌掲載のデータ、料金・営業時間等につきましては、変更になる場合もありますので、お電話でのご確認をおすすめいたします。
●本誌からの写真・記事の無断転載は固くお断りいたします。

共通クーポン券の使い方

共通クーポン券
信州トラベルナビ【長野・松本】
2026/秋・冬号 Vol.02
※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
有効期限 2027年4月30日

割引や無料サービスなどうれしいクーポン特典満載！

1 お店のクーポン特典をチェック！
2 共通クーポンを切り取って
3 お店でご提出ください

お店ごとにクーポンのご利用方法が異なる場合がございます。詳しくは各店舗のクーポン内容をご確認ください。ご利用できる回数は、基本的に1枚につき1回限り有効となります。他の割引券・クーポン券・金券との併用はできません。詳細は各店に直接お問い合わせください。

共通クーポン券
信州トラベルナビ【長野・松本】
2026/秋・冬号 Vol.02
※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
有効期限 2027年4月30日