



至 糸魚川

至 日本海  
上越市

至 栄村  
十日町

小谷温泉

野沢温泉

長野オリンピックの主たる会場・  
日本を代表するスキーエリア  
夏はトレッキング・登山の基地  
ジャンプ台は観光名所

野沢菜はここが由来  
温泉とスキーの村

白馬

志賀高原

R148

R292

北アルプス

飯綱高原

仁科三湖

大田市

北アルプスを望む山岳都市  
黒部ダムの玄関

黒四ダム

扇沢

ハーブの里  
池田町

中房温泉

国営  
あずみの公園

常念岳

安曇野

穂高温泉郷  
NHK朝ドラの舞台  
ワサビ園や常念岳・・・

白鳥  
飛来地

上高地

至 高山市

R158

中央自動車道 至  
諏訪・名古屋・東京

松本

浅間温泉

豊科

美ヶ原高原

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

湯の丸高原

小諸  
東部湯の丸

浅間山

佐久

至 夢科高原

上田・菅平

菅平高原

ラグビー・サッカー  
夏合宿のメッカ

軽井沢

避暑地の代名詞  
ゴルフ・観光とショッ  
ピングの町

至 藤岡  
関越道・東京

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

寺の町 飯山  
今は新幹線工事が進む

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

善光寺

茶臼山道陸園  
レジャーパンダ

姨捨山  
棚田と月

麻積

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

黒姫高原

飯綱高原

飯綱高原

安庭

茶臼山道陸園  
レジャーパンダ

麻積

豊科

浅間温泉

松本

信濃町

黒姫高原

飯綱高原

善光寺

川中島  
古戦場跡

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山

信州中野

小布施

須坂 長野東

葛飾北斎の町  
きれいな町並と  
おしゃれな店が並び

須坂 蔵の町  
カンガルー  
「ハッチ」の故郷

松代  
真田ゆかりの地

千曲 あんすの里  
ひと目1万本の  
あんすの花

更埴JCT  
森將軍塚

川中島  
古戦場跡

上田・菅平

戸倉上山田温泉

上田城  
真田藩城下町

別所温泉

小諸懐古園

浅間山

佐久

至 夢科高原

美ヶ原高原

豊科

安庭

おそばと 戸隠  
パワースポット

飯綱高原

飯綱高原

黒姫高原

信濃町

野尻湖

鍋倉山  
ブナのエ

斑尾山

野尻湖

豊田飯山