

# おでかけ通信 ながの

Vol.  
61

ながのしん  
長野市民  
とくべつわりびき  
特別割引  
クーポン付き

今回は6月1日発行

※本チラシに掲載の情報は、11月●日現在のものです。内容が変更になる場合がありますので、お出かけの際は事前に最新の情報をご確認ください。



お風呂に入って  
あたたまろう!

市民特別割引クーポン  
日帰り入浴割引券対象施設



## 松代温泉 黄金の湯松代荘

武田信玄の隠し湯として兵士を癒したという名湯。天然温泉100%かけ流しです。

☎278-2596



## 豊野温泉 りんごの湯

毎月5のつく日は「りんご風呂」を楽しめます。

☎257-6161



## 保科温泉

かすかに赤みを帯びたよく温まる温泉です。

☎282-3050



## 鬼無里の湯

裾花の麓に抱かれ鬼女紅葉・洗心の湯で親しまれる温泉です。

☎256-2140



## いこいのいで湯 森林囃子

裾花川の渓流沿いにたたずむ、木のぬくもりが漂ういこいの場です。

☎252-2810



## 信州不動温泉 さざり荘

不動滝から湧き出す万病の薬湯。自家製タレに付け込んだジンギスカンも味わえます!

☎264-2103



## やきもち家

のどかな里山の美しい景色を望む、心ほぐれる憩いの場。無色でやわらかな泉質が特徴。

☎267-2641



## 大岡温泉

田園と里山、北アルプスの山並みを一望できる日帰り温泉。

☎266-1088



## 戸隠スキー場 2025-2026シーズン

2025年12月13日(土)オープン  
～2026年3月31日(火)  
※積雪・ゲレンデ状況により変更の場合がございます。

【問】戸隠スキー場  
☎254-2106



## エムウェーブ スケートリンク 無料開放

中学生以下はいつでも滑走料無料!!

(競技練習者を除く)

無料開放日

2025年 12月7日(日)

2026年 1月18日(日)、2月21日(土)

2月22日(日)、3月8日(日)

営業時間:10時～17時

2025-2026シーズン営業期間:2026年3月8日(日)まで

※大会等により利用できない日があります

※滑走料は無料ですが、貸靴は有料(620円)です。

【問】エムウェーブスケートセンター ☎221-6100



## 夜のプラネタリウムと星空観察

プラネタリウムで星空の予習をしたあと、望遠鏡で星空観察を行います。

土星と秋の星座 2025年12月20日(土) 17時30分～

土星と木星 2026年 1月24日(土) 18時～

木星と冬の星座 2026年 2月28日(土) 18時30分～

冬のダイヤモンド 2026年 3月28日(土) 19時～

場所:長野市立博物館プラネタリウム

※曇天時・雨天時は星空観察はなし ※詳細は公式HPをご確認ください。

【問】長野市立博物館 ☎284-9011



## 第二十三回長野灯明まつり

祈り～世界に届け、平和への願い～

2026年2月20日(金)～23日(月・祝)

点灯時間:18時～21時

【問】長野灯明まつり実行委員会事務局

☎217-8244



## 善光寺表参道イルミネーション

長野駅前から善光寺交差点までの「善光寺表参道」1.8kmを今年もLEDイルミネーションでいろどりします。

2025年11月15日(土)～2026年2月23日(月・祝)

点灯時間:17時～22時

【問】善光寺表参道イルミネーション実行委員会 ☎224-8316



## 市民特別割引クーポン

※クーポンを切り取って利用人数を記入し、券購入時に受付スタッフにお渡しください。※他クーポンとの併用、コピー使用はできません。※期間中、1世帯につき1回のみ有効となります。※長野市民の証明が必要となります。ご利用の際は身分証明書を必ず提示してください。

### 日帰り入浴割引券

- 利用可能施設・割引料金については、裏面をご覧ください。
- 営業時間、定休日等は各施設にお問い合わせください。

ご利用の際は、注意事項を必ずご確認ください。

以下のクーポンを切り取って係員にご提示ください。

### 真田宝物館

入館料割引

真田宝物館・真田邸・文武学校 3館共通券

一般:¥1,100⇒¥900

小中学生:各¥100⇒各¥50

※1枚につき5名まで利用可能

有効期限: R7/12/1(月)～R8/3/30(月)



### 戸隠スキー場

リフト1日券割引

大人(高校生以上) ¥6,800⇒¥5,300

シニア(満60歳以上) ¥5,800⇒¥4,500

中学生以下 ¥4,300⇒¥3,300

レンタル料金10%引き

※別途リフト券の購入が必要です。



### 長野市立博物館 プラネタリウム

一般:¥250⇒¥200

高校生:¥120⇒¥100

小中学生:¥50⇒¥40

有効期限:

R7/12/6(土)～R8/3/31(火)



### 市民特別割引クーポン

黄金の湯松代荘・りんごの湯・保科温泉・鬼無里の湯・森林囃子・さざり荘・やきもち家

※本券1枚につき4名まで利用可能。※入浴券購入前に受付へお持ちください。

※市内在住が分かる証明書を必ず提示してください。※他クーポンとの併用、コピー不可。

※割引料金については裏面をご覧ください。

有効期限:R8/3/31(火)まで  
おでかけ通信vol.61

### 市民特別割引クーポン

真田宝物館

大人 各1名/高校生以上 各1名/小中学生 各1名

本券1枚につき5名まで利用可能

※切り取って受付まで持ちください。※受付で市内在住が分かる証明書を必ず提示してください。※他クーポンとの併用、コピー不可。

有効期限:R7/12/1(月)～R8/3/30(月)

おでかけ通信vol.61

### 市民特別割引クーポン

戸隠スキー場

大人 各1名/高校生以上 各1名/小中学生 各1名

本券1枚につき5名まで利用可能

※リフト券購入時にチケット売り場へ提示してください。

※チケット売り場で市内在住が分かる証明書を必ず提示してください。※他クーポンとの併用、コピー不可。

有効期限:R7/12/13(土)～R8/3/31(火)

おでかけ通信vol.61

### 市民特別割引クーポン

長野市立博物館 プラネタリウム

大人 各1名/高校生以上 各1名/小中学生 各1名

本券1枚につき5名まで利用可能

※博物館の展示は対象となりません。※切り取って受付までお持ちください。※市内在住が分かる証明書を必ず提示してください。※他クーポンとの併用、コピー不可。

有効期限:R7/12/6(土)～R8/3/31(火)

おでかけ通信vol.61



### 動物園イベント

#### 茶臼山動物園

##### 動物園のクリスマス2025

2025年12月20日(土)、21日(日)

##### お正月イベント

2026年1月1日(木・祝)～3日(土)

##### バレンタインデーイベント

2026年2月7日(土)、8日(日)

【問】長野市茶臼山動物園 ☎293-5167

※営業時間等の詳細は公式HPをご確認ください。



#### 城山動物園

##### クリスマスイベント

2025年12月20日(土)、21日(日)

##### お正月イベント

2026年1月1日(木・祝)～4日(日)

##### 春の動物園まつり

2026年3月20日(金・祝)～22日(日)

【問】長野市城山動物園 ☎233-0586



### ながのこども館 ながノビ!

#### クリスマス キャンペーン

2025年12月1日(月)  
～12月25日(木)

12月は「ながノビ!」がクリスマス一色に!  
平日/休日限定のイベントも目白押し!  
装飾&イベントが冬バージョンに变身します。

#### ひなまつり キャンペーン

2026年2月25日(水)～3月16日(月)

春の始まりは「ながノビ」から。  
春の訪れといっしょに、  
ながノビにも  
“お楽しみ”がやってくる!

【問】ながのこども館ながノビ!  
☎232-7383

※入場予約等の詳細は公式HPをご確認ください。



### 冬のスポーツ

#### 第93回全日本スピードスケート選手権大会

ミラノ・コルティナ冬季オリンピック日本代表選考  
決定戦! 国内トップスケーターたちがエムウェーブ  
に集結します。

日時: 2025年12月26日(金)、27日(土)、28日(日)

場所: エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ)

※前売り券等の詳細は  
公式HPをご確認ください。

【問】エムウェーブ  
☎222-3300



#### 第93回全日本アイスホッケー選手権(A)

いざ氷上格闘技の日本一へ!

全日本アイスホッケー選手権が  
ビッグハットにて開催されます。

日時: 2025年12月18日(木)、19日(金)、20日(土)、21日(日)

場所: ビッグハット(長野市若里多目的スポーツアリーナ)

※前売り券等の詳細は  
公式HPをご確認ください。

【問】長野県アイスホッケー連盟 事務局  
☎228-9209



### 戸隠旬ウォーク

要申込  
募集開始は  
11月後半  
ごろから

雪で覆われた自然の中を  
「スノーシュー」を履いて歩きます!

奥社参道・鏡池 2026年2月1日(日)

高デッキ(戸隠スキー場) 2026年3月8日(日)

種池・古池 2026年3月15日(日)

【問】戸隠観光協会  
☎254-2888



### 第5回づなっち祭り

スノーシューやクロスカン  
トリスキーの体験会や宝  
さがし・づなっちとのじゃん  
けん大会などイベントが盛  
りだくさん。

日時: 2026年2月11日(水・祝) 11時～14時  
場所: づなっち広場(旧飯綱高原スキー場  
第1・2リフト乗り場周辺)

【問】飯綱高原観光協会 ☎239-3185



### 真田邸 下張り文書の世界

真田邸の襖や壁紙の内側から発見された  
下張り文書とその整理作業を報告します。

日時: 2025年12月17日(水)～2026年4月13日(月)

場所: 真田宝物館

【問】真田宝物館 ☎278-2801

※毎週火曜日・年末年始  
(12月29日(月)～1月3日(土))は休館。



### 音楽と芸術の冬 イベントカレンダー

日 時	イベント名	問い合わせ先	会場(備考)
2025年12月24日(水)	18:30開演 (18:00開場) 加藤昌則のぶっとびクラシック2025【協奏曲ってなあに?】 4時間目:ドヴォルザーク「チェロ協奏曲」	要申込	
2026年1月21日(水)	18:30開演 (18:00開場) 加藤昌則のぶっとびクラシック2025【協奏曲ってなあに?】 5時間目: バルトーク「管弦楽のための協奏曲」	要申込	
2026年1月17日(土)	14:00開演 (13:30開場) 近藤薫 プロデュース リヴァラン弦楽四重奏団 #5 +1(プラス・ワン)	要申込	
2026年1月17日(土)～1月25日(日) ※1月20日(火)は休館日	9:30～17:00 第35回長野市風景画展		長野市芸術館展示サロン 長野市役所第一庁舎1階市民交流スペース
2026年1月29日(木)～2月15日(日) ※2月2日(月)、9日(月)、12日(木)は休館日	9:00～16:30 (入館は16:00まで) 第35回長野市風景画展選抜展	長野市文化芸術課 ☎224-7504	信州新町美術館 市民ギャラリー (第一展示室)
2026年1月31日(土)、2月1日(日)	両日12:30開演 第35回長野市民演劇祭高校公演		勤労者女性会館しなのき
2026年2月7日(土)	14:00開演 (13:30開場) ランチタイム・ピアノ・ガラ・コンサート	長野市芸術館 チケットセンター ☎219-3191	長野市芸術館 メインホール
2026年2月28日(土)	13:00開演 第35回長野市民演劇祭一般公演	長野市文化芸術課 ☎224-7504	勤労者女性会館しなのき
2026年3月29日(日)	14:00開演 (13:15開場) 須川展也プロデュース 長野市芸術館プラス・フェスティバル Vol.7 スーパー・ウィンド・オーケストラ with NAGANO12	要申込 長野市芸術館 チケットセンター ☎219-3191	長野市芸術館 メインホール

### おでかけ通信ながの市民特別割引クーポンご利用にあたってのお願い

※クーポンを切り取って利用人数を記入し、券購入時に受付スタッフにお渡しください。 ※期間中、1世帯につき1回のみ有効となります。  
※他クーポンとの併用、コピー使用はできません。 ※長野市民の証明が必要となります。ご利用の際は身分証明書をご提示ください。

#### 市民 特別割引 クーポン 長野市立博物館 プラネタリウム

【一般】 ¥200  
【高校生】 ¥100  
【小中学生】 ¥50

有効期限: R7/12/6(土)～R8/3/31(火)

#### 市民 特別割引 クーポン 戸隠スキー場 リフト1日券割引

大人 ¥6,800 → ¥5,300  
高校生以上 ¥4,800 → ¥4,500  
(満60歳以上)  
中学生以下 ¥4,300 → ¥3,300  
レンタル料金10%引き  
※別途リフト券の購入が必要です。

有効期限: R7/12/13(土)～R8/3/31(火)

#### 市民 特別割引 クーポン 真田宝物館 真田宝物館・真田邸・文武学校 3館共通券

【一般】 ¥1,100  
【小中学生】 各¥100 → 各¥50  
※1枚につき5名まで利用可能

有効期限: R7/12/1(月)～R8/3/30(月)

#### 黄金の湯村荘 大人(中学生以上): ¥600 → ¥500 小学生: ¥200 → ¥150

豊野温泉 リんごの湯  
大人(中学生以上): ¥550 → ¥500  
小学生: ¥300 → ¥250  
保科温泉  
大人(中学生以上): ¥400 → ¥300  
小学生: ¥250 → ¥150  
鬼無里の湯  
大人(中学生以上): ¥510 → ¥410  
小学生: ¥310 → ¥210

有効期限: R8/3/31(火)まで

#### 森林浴子 大人(中学生以上): ¥500 → ¥400 小学生: ¥300 → ¥200

信州不動温泉 さざり荘  
大人(中学生以上): ¥500 → ¥400  
小学生: ¥250 → ¥200  
おきこ荘  
大人(中学生以上): ¥520 → ¥400  
小学生: ¥310 → ¥200  
大岡温泉  
大人(中学生以上): ¥440 → ¥400  
小学生: ¥360 → ¥300

施設使用欄: 大人 各小人 各