

楽しく おでかけ！

自然や動物たちとふれあう場所、体を動かして気持ちよい汗をかくスペース、好奇心を刺激する時間…子どもたちの心身の成長をより健やかに、たく

さんの栄養を与えてくれる遊び場や学びの場が、身近にたくさんあります。子どもだけでなく大人も一緒に楽しめる場所も多いので、足を運んでみてください。

授乳室・おむつ交換スペースのある市有施設一覧（最新情報）
はこちらからご確認ください。



善光寺エリア

ながのこども館ながノビ！ P60.D-5

城山動物園となりにあり、天候に関係なく遊べます。
森のたんけんひろばや宇宙アスレチックで思いっきり体を動かそう！

●開 平日 事前予約不要 9:30～17:00
休日 事前予約・クール制 1クール 9:30～11:30
2クール 12:30～14:30
3クール 15:00～17:00

●休 火曜日（祝日の場合は翌日、12月29日から1月3日）
●住 上松二丁目4-5 ●駐 城山公園駐車場利用の場合2時間無料
●親子トイレあり ●授乳室あり
●おむつ交換スペースあり

ながノビ！
公式HPはこちら



城山動物園 P60.D-5

アシカやペリカンなどの動物のほか、メリーゴーランドやバッテリーカーで遊べるミニ遊園地もあります。

●開 3月～10月…9:00～17:00
11月～2月…9:00～16:30
●休 12月～2月末までの間の月曜日（祝日の場合はその翌日）、
12月29日～31日
●住 上松2-1-19 ●駐 城山公園駐車場（子育て世帯の市民は2時間無料）
●おむつ交換スペースあり



城山公園 P60.D-5

ふれあい広場は遊具や芝生広場があり、ピクニックも楽しめます。

噴水広場はリニューアルされ、噴水は水遊びもでき、夜にはライトアップします。

●住 箱清水1-7-1 ●駐 433台（有料）※公園利用（子育て世帯の市民）、公園内市有施設利用者は割引制度あり

噴水：日～木 9時～17時 金、土 9時～20時（18時からライトアップ）※休止期間あり

●おむつ交換スペースあり

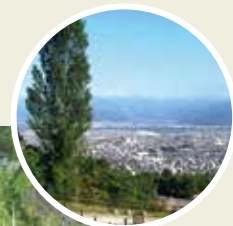


地附山公園 P60.C-5

アスレチック広場や芝生広場、サクラの丘や展望台等があり、緑豊かな憩いの場として、多くの人々が訪れています。

●開 4月～5月、9月～11月23日（8:30～16:30）6月～8月（8:30～18:30）※夜間閉鎖 ●住 大字上松3024-1 ●駐 無料 73台

●おむつ交換スペースあり
※冬期間（11月24日～3月31日は閉鎖）



長野中心市街地エリア

市立長野図書館 P60.E-4

蔵書数

71万冊

本や雑誌のほか、目が不自由な方のための録音図書や点字図書を貸出しています。館内でDVD鑑賞も楽しめます。

開 平日…9:45～19:00、土・日・祝日…9:45～18:00

休 毎週火曜日、毎月最終木曜日（ただし12月は第4水曜日）、蔵書整理期間（年1回2週間以内、12月はシステム更新のため臨時休館の予定あり）、年末年始（12月29日～1月3日）

住 大字長野長門町1097-3 駐 無料

●おむつ交換スペースあり ●授乳スペースあり



おはなし会や
季節のお楽しみ会も
やってるよ！



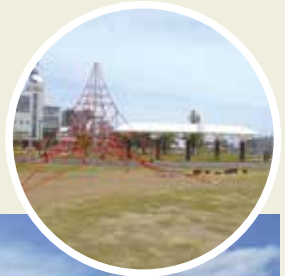
長野駅東口公園 P60.G-5

長野駅東口からすぐの公園です。子ども向けの遊具がある「あそび広場」や「芝生広場」などがあり、夏場は噴水で遊べます。

住 大字栗田2121

駐 なし（身障者用1台あり）

●おむつ交換スペースあり



セントラルスクウェア P60.F-4

人気遊具の「ふわふわドーム」や噴水もある緑豊かな公園です。

開 ふわふわドーム稼働状況

休 4月上旬～11月下旬 10:00～17:00（天候による変動あり）

住 大字鶴賀問御所町1307-1

駐 21台（有料）

●おむつ交換スペースあり



権堂イーストプラザ 市民交流センター P60.E-5

幼児が遊べる15畳程のスペースです。

子ども用品の交換コーナー（おさがりぼっくす）もあります。

開 9:00～21:30 休 12月29日～1月3日

住 大字鶴賀権堂町2201-20 駐 無

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



茶臼山エリア

茶臼山動物園

P63.エフ-6

キリン、ゾウ、レッサーパンダなどの希少動物からアルパカ、モルモットなど身近な動物まで幅広く暮らしています。

開 3月～11月…9:30～16:30
12月～2月…10:00～16:00

休 12月～2月末までの間の月曜日
(祝日の場合はその翌日)、
12月29日～31日 ※1月1日～3日は開園

住 篠ノ井有旅570-1 駐 無料

●おむつ交換スペースあり ●授乳室あり



南長野運動公園

P61.M-3

各種スポーツ施設のほか、芝生公園、噴水、プレイコア(子どもの遊び場)などがあります。

開 施設により異なります。

公園は年中開放

住 篠ノ井東福寺320

駐 無料

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



茶臼山恐竜園

P63.エフ-7

巨大なティラノサウルスやトリケラトプスなど、25体の実物大の恐竜模型が配置されています。

開 3月20日～12月19日の間
(8:30～17:00)

休 冬期間(12月20日～3月19日)は休園

住 篠ノ井有旅・岡田 茶臼山自然植物園内

駐 無料



篠ノ井中央公園

P61.N-2

花と緑がいっぱいの公園。芝生広場やふれあい広場、遊具などがあり、親子でも楽しく遊べます。

住 篠ノ井会716

駐 115台

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



市立南部図書館

P63.エフ J-1

本や雑誌、たくさんの絵本や児童書、紙芝居の貸出もあります。

移動図書館「いいづな号」の運行、公民館や交流センターの中にある図書館分室、各所市民文庫への配本も行っています。

開 10:00～18:00

休 毎週火曜日、毎月月末(火、土日祝日のときは直前の平日)、12月第4水曜日、蔵書整理期間(年1回2週間以内)、年末年始(12月29日～1月3日)

住 篠ノ井御幣川1201 駐 無料

●おむつ交換スペースあり

毎週水曜日にはおはなし会をやっているよ!

第1水曜日は赤ちゃん向けのおはなし会で、「赤ちゃんマッサージ」もあるよ!

第2～5水曜日は子ども向けのおはなし会で、ボランティアさんによる絵本の読み語りなどがあるよ!



ぶっくん

蔵書数
39万冊



信州新町エリア

信州新町美術館・化石博物館

P63.カ

絵画が鑑賞できる美術館と、恐竜の骨格が見られる化石博物館です。親子で参加できるワークショップも開催。

毎週土曜日は小中学生の入館料が無料となります。

開 9:00～16:30(入館は16:00まで)

休 月曜日(祝日の場合は開館)、
祝休日の翌日(土日と重なる場合は開館)、
年末年始(12月29日～1月3日)

住 信州新町上条88-3 駐 無料

●おむつ交換スペースあり



▲化石博物館



▲美術館正面



▲化石のワークショップ(一例)



▲ティラノサウルス頭骨実物大模型



▲ディプロドクス実物大復元模型

更北エリア

川中島古戦場史跡公園

P61.L-4

築山芝生広場や野外ステージ、複合遊具のある子ども広場、池、ドッグランなどがあり、親子で楽しめます。



- 住 小島田町1384-1
- 料 無料 156台（夜間閉鎖）
- 利用時間 3月～11月（8：30～21：00）
12月～2月（8：30～17：30）
- おむつ交換スペースあり

園内には市立博物館や
プラネタリウムもあります。

長野市立博物館

P61.L-5



長野盆地の歴史と生活・川中島の戦いがテーマの常設展示のほか、特別展示を開催しています。プラネタリウムも併設しています。（プラネタリウムの投影は土、日、祝日のみ）

- 開 9：00～16：30
（入館は16：00まで）
- 休 月曜日（祝日の場合は開館）、
祝休日の翌日（土日と重なる
場合は開館）、7月の第2週
5日間（月～金曜日）
12/29～1/3
- 住 小島田町1414
（川中島古戦場史跡公園内）
- 料 無料（博物館駐車場をご利用ください）
- おむつ交換スペースあり



松代エリア

真田宝物館・真田邸

P61.O-5

真田家に伝わった武具や書画などを展示する真田宝物館、旧藩主も住んだ御殿の真田邸が見学できます。



▲真田邸

- 開 9：00～17：00（入館は16：30まで）（11月～3月変更あり）
- 休 火曜日（祝日の場合は開館）
6月の第4週5日間（月～金曜日） } ※真田宝物館のみ
12/29～1/3 ※2館とも
- 住 真田宝物館：松代町松代4-1
真田邸：松代町松代1
- 料 無料
- おむつ交換スペースあり ● 授乳スペースあり



真田公園

P61.O-5

- 住 松代町松代2-2 料 無料 10台
- おむつ交換スペースあり

四季の風情も
見所です

文武学校

P61.O-5

- 江戸時代に開校した藩士のための学校。建物の見学のほか、バーチャル砲術体験を楽しめます。
- 開 9：00～17：00（入館は16：30まで）（11月～3月変更あり）
- 休 12/29～1/3
- 住 松代町松代205-1
- 料 無料（真田宝物館駐車場をご利用ください。）
- おむつ交換スペースあり

松代城跡

P61.O-5

戦国時代の「川中島の戦い」のころに築城。江戸時代には真田家の居城になりました。

- 開 9：00～17：00
（11月～3月変更あり）
※本丸内のみ
- 休 12/29～1/3
※本丸内のみ
- 住 松代町松代44
- 料 無料
- おむつ交換スペースあり



名物は
約100本の桜
他



青垣公園市民プール

P61.P-6

44mと63mの2種類のウォータースライダーのほか、ジャブジャブ池や幼児プール、遊具付きの親子エリアなど子どもが喜ぶ施設が充実。

- 開 7月中旬～8月中旬
- 住 松代町西条3872-1
- 料 無料
- おむつ交換スペースあり
- 授乳室あり



北部エリア

北部スポーツ・レクリエーションパーク P60.A-9

広い敷地内に各種運動場、芝生広場、スケートボード等ができるアクションスポーツ広場などがあります。

開 8:30～21:00

住 大字三才1981-1

駐 無料

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



昭和の森公園 P60.B-8

昭和天皇御在位60周年記念事業・市制90周年事業として、自然の樹林を生かして整備した公園です。多目的芝生広場・健康遊具などがあり、健康運動の拠点となっています。

住 上野2-120-13

駐 無料 99台

●おむつ交換スペースあり



東部エリア

千曲川リバーフロントスポーツガーデン P60.F-10



開 天然芝グラウンド

3月～12月末日…8:30～17:00

住 屋島四ツ屋前3300 駐 無料



エムウェーブ P60.G-9

1998年開催の長野冬季オリンピックスピードスケートの会場。夏季は各種イベント、冬季はアイススケートが楽しめます。

開 10月上旬～3月上旬
(アイススケート)

住 北長池195

駐 無料

●おむつ交換スペースあり

●授乳室 (スケート営業時、イベント時のみあり)



大豆島公園 P60.H-8

開 大字大豆島1063-1

駐 無料 5台

●おむつ交換スペースあり



長野運動公園 P60.E-8

市内のスポーツ・レクリエーションの拠点施設です。水泳教室やダンス、親子で参加できる体操教室などもあります。

開 施設により異なります。

住 吉田5-1-19 アクアウィング

駐 無料

●おむつ交換スペースあり ●授乳室あり



サンマリーンながの P60.I-7

開 プール…13:00～20:40
(土日祝・夏季:9:00～20:40)

おむつ用プール有

休 なし 住 松岡2-26-7 駐 無料

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



併設のリサイクルプラザ
おさがり交換会もやってるよ



戸隠エリア

戸隠キャンプ場

P62.アA-4

戸隠連峰の裾野に広がる日本最大級のキャンプ場です。

開 4月下旬～11月上旬

住 戸隠3694

●おむつ交換スペースあり



川遊びも
楽しめる！



戸隠牧場

P62.アA-4

雄大な戸隠連峰の裾野で放牧された牛や馬がのんびり草を食べる愛らしい風景が広がっています。

開 6月上旬～10月中旬

9:30～16:00



ピクニックに
ぴったり



戸隠スキー場

P62.アB-4

「魔法の粉雪」といわれるサラサラな雪質で、戸隠連峰の大パノラマを望むスキー場です。

開 12月中旬～3月末(予定)

住 戸隠3682

●無料 1500台

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



戸隠地質化石博物館

P62.アE-3

ゾウやクジラ、ダイカイギュウなどの動物化石、きれいで珍しい石、昔の学校教材などを展示しています。

開 9:00～16:30(入館は16:00まで)

休 月曜日(祝日の場合は開館)、
祝休日の翌日(土日と重なる場合は開館)、
年末年始(12月29日～1月3日)

住 戸隠栃原3400

●無料

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



毎月いろいろな
体験行事を開催中
(詳細はHPで！)

飯綱エリア

ナガノフォレストヴィレッジ

P60.B-2

市街地から車で25分という近さながら標高約1,000メートルの高原のさわやかな風を感じることができるフィールドです。

住 大字上ヶ屋2471-608 駐 無料



▶ 森の駅 Daizahoushi

地元の農産物などを扱う直売施設やカフェレストラン、雨天でも遊べる屋内アクティビティなどがあります。

開 9:00～17:00 カフェ

レストランは21:00まで

休 1月1日

●おむつ交換スペースあり

●授乳室あり



▶ キャンプフィールド

本格的なキャンプからデッキやログキャビンの多様なプランもあり、手ぶらでBBQも楽しめます。

開 通年営業



▶ アスレチックフィールド (小天狗の森)

森の中に無料で遊べる29基の遊具があります。

開 4月下旬～11月中旬

9:00～17:00



▶ レイクフィールド

開 4月下旬～9月下旬

9:00～17:00



▶ アドベンチャーフィールド (フォレスト アドベンチャー・長野)

開 4月中旬～11月下旬

9:00～17:00

休 不定休



150mの
ジップ
スライドが
人気！

上記営業予定を変更する場合があります。
詳細は「ナガノフォレストヴィレッジ」のホームページをご覧ください。





こどもも、
わたしも、

どんぐり 教室

0・1・2歳対象の親子教室

信学会長野幼稚園 / 信学会安茂里幼稚園
信学会裾花幼稚園 / 信学会昭和幼稚園

松本市に1教室 上田市に3教室 千曲市に1教室
小諸市に2教室 佐久市に2教室

詳しくは
こちら >>



信州での子育て、学びを応援する
アプリマガジン。

まなびの庭

アプリダウンロードは
こちら >>



夢中に、
出会おう。信学会

[illegible]