

自転車で行く!

ながの地域サイクリングスポットMAP

長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村からなる地域。門前町、蔵の町、あんずの里、栗のまち、温泉、飯綱・黒姫高原、野尻湖など観光スポットも盛りたくさん!

長野県長野地域振興局 商工観光課
〒380-0836 長野県長野市大字南長野字南泉町 686-1
TEL 026-234-9527

掲載情報は2025年8月現在の情報です。
掲載の内容は予告なく変更される場合があります。

自転車乗車中のヘルメット着用は努力義務です。交通ルールを守り、安全に利用しましょう。

文化体験と食コース

サイクルトレインで小布施から中野まで!

所要時間(走行時間のみ) 約2時間
※電動アシスト付自転車を推奨
※サイクルトレイン使用

A maaru (まある)

サイクリングの後にピッタリ!
自家製いちごシロップのかき氷。

営業時間 9:00-17:00
定休日 水曜・木曜
小布施町小布施618-7

SNS

B KUTEN. fruit&cake

北信州のフルーツや食材を使ったタルト専門店。

営業時間
TAKE OUT/10:00-17:00
CAFE/11:00-17:00 (LO16:30)
LUNCH/11:30-15:00 (LO14:30)
定休日 月曜・金曜
小布施町雁田604
TEL 026-214-2849

SNS



C ろくさんジェラート

小布施牛乳を使用したミルクアイスクリームや、期間限定の町産果物のジェラートもおすすめ。

営業時間 9:30-16:00
定休日 木曜・冬期間(11月-3月末※変更の場合あり)
小布施町中松496-1
農産物直売所ろくさん併設
TEL 026-242-6600

HP

D 3RD CAFE & MORE

美味しいコーヒーにフード、居心地の良い空間を提供。

営業時間 11:00-20:00
(日曜8:00-18:00)
定休日 月曜(祝日の場合は翌火曜)
中野市三好町2-4-28
TEL 0269-27-4138

SNS

F cafe & marche ichinii...

お肉やお野菜、お米にこだわった、信州の12カ月を味わえるカフェ。

営業時間 10:00-17:00 (LO16:30)
定休日 火曜
小布施町小布施中町1108
TEL 026-285-9637

HP

G ドライフラワーとフォーの店 api∞

ドライフラワーがあふれる空間でおいしいフォーが楽しめる!

営業時間 11:30-16:00 (LO15:30)
※お花教室日は12:30から営業。
お花教室は10:00から随時受付(予約制)
定休日 日曜・木曜
小布施町小布施1060
TEL 080-4355-4040

SNS

秋のぽた電コース

標高を感じる!! 須坂・高山・小布施を巡る

所要時間(走行時間のみ) 約2時間
※電動アシスト付自転車を推奨
※サイクルトレイン使用

A ちよか盛進堂

溶けないアイスでおなじみの"くずバー"(夏季限定)は、サイクリングにピッタリ!

営業時間 7:00-20:00
定休日 1/1
須坂市須坂1272
TEL 026-245-0385

HP

B 蔵のまち観光交流センター くらっと

明治時代に建築されたまゆ蔵。観光情報・おみやげ等お気軽にお立ち寄りください。

営業時間 9:00-17:00 (貸館は22:00まで)
定休日 12/29-1/3
須坂市須坂352-2
TEL 026-248-6867

HP

C CAFE KOH

旧小田切家住宅の中にあるカフェ。邸内見学と一緒に。

営業時間 9:00-17:00 (LO16:30)
定休日 木曜
須坂市須坂423-1
TEL 026-246-2220

HP

D ごはんや 五蘊

毎日でも食べたい飽きのこない味が魅力。定食はボリュームたっぷり!

営業時間 11:30-20:00 (LO19:00)
日祝は19:00まで (LO18:30)
定休日 月曜(祝日の場合は翌日)
須坂市新町605-5
TEL 050-8881-4896

SNS

E 塩屋醸造

江戸時代から伝わる塩屋の蔵で育まれる味噌と醤油。味噌蔵見学も(予約が望ましいです)。

営業時間 9:00-17:15
10:00-16:00 (土日祝)
定休日 1/1のみ(不定休)
高山村高井ノツ石4647
TEL 026-245-0029

HP

F 信州たかやまワイナリー

善光寺平を見渡せる眺望の良いワイナリーです。

営業時間 9:00-16:00 (12:00-13:00はお昼休み)
定休日 年末年始(臨時休業あり)
高山村高井字裏原7926
TEL 026-214-8726
※飲酒をした後に自転車を運転することは、法律により禁止されています。

HP

G WINE&CAFE Véraison

ここだけのお手軽ジビエランチから癒しのスイーツまで楽しめる古民家カフェです。

営業時間 9:00-17:00
定休日 火曜・水曜
高山村高井ノツ石4647
TEL 090-5789-2129

SNS

ながの地域の旬を見つけに農産物直売所へ!

農産物直売所マップで直売所までサイクリング!

写真提供：長野県農政部

レトロな街めぐりコース

千曲川サイクリングロードを走り歴史と食を楽しむ!

START 屋代駅

約30分

B うづらや うづらもち製造本舗

約60分

妻女山

約25分

松代

約20分

史跡公園

約45分

川中島古戦場

GOAL 屋代駅

A バスチアンヨーグルト

風味の異なる4種類の発酵乳が楽しめる「自家製ヨーグルト専門店」

営業時間 11:00-17:00(平日)
10:00-16:00(土日祝)
定休日 不定休
千曲市杭瀬下68-1
TEL 026-214-6229

HP

B うづらや うづらもち製造本舗

うづらを模した可愛いお餅。武水別神社境内のお茶屋で。

営業時間 9:00-16:30
定休日 不定休
千曲市八幡3067
TEL 026-272-1008

HP

C cafe 自転車屋

低温でゆっくりと湯煎にかけて焼き上げたコクのあるチーズケーキ。

営業時間 11:00-22:00
定休日 火曜・第2水曜
千曲市屋代1805
TEL 026-273-5767

HP

D あんずの里 アグリパーク

軽食喫茶、ベーカリーなど併設した観光農園。時期によってはくだもの狩りも楽しめます!

営業時間 9:00-18:00
※都合により変更
定休日 年中無休
(お盆・年末年始など変更有)
千曲市屋代515-1
TEL 026-273-4346

HP

E わっちゃんバーガー自販機 (久保モータース店頭)

昭和レトロなハンバーガー自動販売機。

営業時間 24時間
長野市松代町岩野6-2
SNS

F Cafe Elephant Mountain

ランチはもちろん、通年様々な種類のかき水を楽しめます。

営業時間 11:00-19:00(LO18:30)
10月-4月は18:00まで(LO17:30)
定休日 火曜
長野市松代町松代176 平林ビル1F
TEL 026-214-3674

HP

G OYAKI FARM BY IROHADO

こんがり・ふっくらとした食感と素材本来の味を楽しめるおやき。

営業時間 9:30-18:00
(冬季は17:00まで)
定休日 不定休
長野市篠ノ井梓瀬7-1
TEL 026-214-0410
(おやき作り体験や見学等は026-214-2800)

HP

季節感じる絶景コース

長野市若穂の花・紅葉を 楽しみながら須坂・長野市街へ!

START 長野駅

約60分

A テラスねこぼ

約60分

村山駅

約14分

本郷駅

約30分

E 新小路カフェ

約10分

GOAL 長野駅

A テラスねこぼ

ランチは自家製野菜たっぷりの惣菜が食べ放題の隠れ家カフェ。

営業時間 LUNCH/11:00-15:00(LO14:00)
CAFE/16:00(LO15:00)
定休日 木曜(臨時休業あり)
※祝日の場合は営業
長野市若穂保科1745-1
TEL 026-285-0282

SNS

B 東洋堂

しっとりとした生地のあんぱんは焼きたては他にはない美味しさで癖になる人多数!

営業時間 9:00-19:00(菓子がなくなり次第終了)
定休日 火曜・火曜中心の不定休
長野市若穂保科8520
TEL 026-282-2050

C 峯村清月堂

コーヒー入りあんバターどら焼きが絶品の和菓子店。

営業時間 8:30-18:30(夏季は19:00まで)
定休日 第2・4水曜
長野市若穂保科8492
TEL 026-282-2027

D kitchen&cafe ツユハレ

洋食とcafeと雑貨とににかしらと...

営業時間 8:30-20:00(LO19:00)
定休日 火曜
須坂市福島33-2
TEL 070-9899-7823

SNS

E 新小路カフェ

3人の主婦が作る和食カフェ。こだわり素材のランチやデザートメニューも充実。

営業時間 10:00-16:30(LO16:00)
LUNCH/11:30-14:00
定休日 月曜・火曜
(月曜が祝日の場合は火曜・水曜)
長野市東町142-2
SHINKOJI北棟1F
TEL 026-217-0170

SNS

北信五岳眺望コース

眼前に迫る北信五岳の山並み・のどかな田園風景を満喫!

START 信濃町 観光案内所

約15分

A 信濃町 観光案内所

約25分

C 黒姫食堂

約35分

霊仙寺湖

約20分

D 水穂珈琲店

約25分

GOAL 信濃町 観光案内所

A centotto gelato (信濃町本店) (のくらマルシェ併設)

地元特産のとうもろこしなどを使用した自家製野菜ジェラートなどを提供しています。

営業時間 10:00-18:30(サマータイム9:00-18:30)
定休日 なし
信濃町柏原3442-1
TEL 026-262-1077

SNS

B えんめい茶本舗 工場直営 SHOP

60種以上の野草茶を販売するショップ。冷たい缶サイダーが人気。

営業時間 9:00-17:00
定休日 土日祝
(お盆期間中は営業)
信濃町柏原4382
TEL 026-255-3126

HP

C 黒姫食堂

季節の花など四季折々の自然が楽しめるカフェ。夏は自家製野菜の料理が押です。

営業時間 9:30-17:00(LO16:30)
定休日 火曜・水曜+不定休
信濃町大井2742-1370
TEL 026-219-6993

SNS

D 水穂珈琲店

店主の祖父母が暮らした家をリノベした民家カフェ。自家焙煎した珈琲をどうぞ。

営業時間 10:00-17:00
定休日 月曜・金曜
(祝日の場合は翌日)
信濃町大井1231-1
TEL 026-466-6987

SNS

E そば本店 仁の蔵

自家栽培の地粉を使用した、そば本来の味わいを楽しめるお店。

営業時間 11:00-15:00
定休日 1/1-1/2
信濃町柏原3996-2
TEL 026-255-6523

HP