

# 長野県紅葉情報

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001 大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

# ①北信濃

まつかわけいこく

## 松川溪谷

●市町村  
長野県上高井郡高山村

●アクセス  
自動車利用:須坂長野東ICから15km 30分  
鉄道利用:長野電鉄長野線須坂駅下車バス30分

●パーキング  
有

●問合せ先  
高山村役場産業振興課  
Tel 026-245-1100  
Fax 026-248-0066



●例年見頃  
10月中旬～10月下旬

★おすすめポイント★  
山肌が紅葉で染まる様は圧巻です。  
ドライブで、散策で、温泉でお楽しみください。

なべくらこうげん

## 鍋倉高原

●市町村  
長野県飯山市

●アクセス  
自動車利用:豊田飯山ICから25km 45分  
鉄道利用:JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車  
→タクシー15分

●パーキング  
有(普通車30台)

●問合せ先  
なべくら高原森の家  
Tel 0269-69-2888  
Fax 0269-69-2288



●例年見頃  
10月～11月

★おすすめポイント★  
鍋倉山一帯に広がるブナの天然林は、県の自然百選の一位に選ばれた誇り高き大自然です。

とがくしかがみいけ

## 戸隠鏡池

●市町村  
長野県長野市

●アクセス  
自動車利用:長野ICから30km 60分  
信濃町ICから17km 30分

鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線長野駅下車バス60分  
→徒歩30分

●例年見頃  
10月上旬～10月下旬

●パーキング  
有(普通車70台)

●問合せ先  
長野市戸隠支所産業振興担当  
Tel 026-254-2326  
Fax 026-254-3711



★おすすめポイント★  
戸隠連峰のシルエットを美しく映す鏡池。  
紅葉の時期は独特の神秘的な姿になります。

うえのたいらこうげん

## 上ノ平高原

●市町村  
長野県下高井郡野沢温泉村

●アクセス  
自動車利用:豊田飯山ICから40km 55分  
鉄道利用:JR飯山線戸狩野沢温泉駅下車バス20分  
→タクシー30分

JR北陸(長野)新幹線長野駅下車バス75分  
→タクシー30分

●パーキング  
有(普通車50台/大型バス10台)

●問合せ先  
野沢温泉村役場商工観光課  
Tel 0269-85-3114  
Fax 0269-85-3803



●例年見頃  
10月上旬～10月下旬

★おすすめポイント★  
一帯は、美しいブナの原生林が密生しています。  
冬には雪で覆われますが、秋は紅葉が輝きます。

# ②東信州

ぬのびきけいこく

## 布引溪谷

●市町村  
長野県小諸市

●アクセス  
自動車利用:小諸ICから6km 8分  
鉄道利用:JR小海線小諸駅下車タクシー7分  
しなの鉄道小諸駅下車タクシー7分

●パーキング  
有(普通車20台/大型バス4台)

●問合せ先  
小諸市役所商工観光課観光係  
Tel 0267-26-0210  
Fax 0267-26-0211



●例年見頃  
10月下旬～11月上旬

★おすすめポイント★  
「信濃邪馬溪」とも呼ばれる豪快な景観を誇ります。  
「牛に引かれて善光寺参り」の布引伝説でも有名です。

くもばいけ

## 雲場池

●市町村  
長野県北佐久郡軽井沢町

●アクセス  
自動車利用:碓氷軽井沢ICから12km 25分  
鉄道利用:しなの鉄道軽井沢駅下車タクシー4分  
JR北陸(長野)新幹線軽井沢駅下車  
→タクシー4分

●パーキング  
有(普通車40台)

●問合せ先  
軽井沢観光会館  
Tel 0267-42-5538  
Fax 0267-42-8750



●例年見頃  
10月中旬～11月上旬

★おすすめポイント★  
池周辺の木々の紅葉が雲場池にうつしだされる  
様が美しく見事です。

すぐりけいこく

## 巢栗溪谷

●市町村  
長野県上田市

●アクセス  
自動車利用:上田菅平ICから35km 50分  
東部湯の丸ICから25km 40分  
鉄道利用:JR北陸(長野)新幹線上田駅下車タクシー50分  
→徒歩 3分

●パーキング  
有(普通車30台/大型バス5台)

●問合せ先  
上田市武石地域自治センター産業観光課  
Tel 0268-85-2311  
Fax 0268-85-2313



●例年見頃  
10月中旬～11月上旬

★おすすめポイント★  
清流と苔むした岩石が日本画のようです。  
遊歩道もあり紅葉などの散策が楽しめます。

ゆのまるこうげん

## 湯の丸高原

●市町村  
長野県東御市

●アクセス  
自動車利用:東部湯の丸ICから14km 20分  
小諸ICから16km 25分  
鉄道利用:しなの鉄道田中駅下車タクシー30分  
しなの鉄道滋野駅下車タクシー25分

●パーキング  
有(普通車1500台/大型バス50台)

●問合せ先  
東御市役所商工観光課  
Tel 0268-62-1111  
Fax 0268-63-6908



●例年見頃  
10月上旬～11月上旬

★おすすめポイント★  
カラマツの黄色とナナカマドやサラサドウダン  
などの紅色の紅葉が見られます。

# ③日本アルプス

のりらだけ

## 乗鞍岳

- 市町村  
長野県松本市
- アクセス  
自動車利用:松本ICから30km 45分  
鉄道利用:松本電鉄上高地線新島々駅下車バス30分  
→バス45分



- 例年見頃  
9月下旬～10月上旬

- パーキング  
有(普通車300台/ 大型バス可)
- 問合せ先  
乗鞍自然保護センター  
Tel 0263-94-2045  
Fax 0263-94-2045

★おすすめポイント★  
標高約2,700mから約2,400mの地点では、  
槍穂高・南アルプス等の眺望や雲海ともに乗鞍  
岳ならではの紅葉を楽しむことができます。

つがいけしぜんえん

## 柵池自然園

- 市町村  
長野県北安曇郡小谷村
- アクセス  
自動車利用:豊科ICから60km 70分  
→パノラマウェイ40分→徒歩5分  
鉄道利用:JR大糸線白馬駅下車バス、タクシー20分  
→パノラマウェイ40分→徒歩5分



- 例年見頃  
9月下旬～10月上旬

- パーキング  
有(普通車1500台/ 大型バス100台)
- 問合せ先  
小谷村観光連盟  
Tel 0261-82-2233  
Fax 0261-82-2242

★おすすめポイント★  
柵の森付近に近づく、ナナカマドが彩る素晴らしい  
美しさを楽しめます。

たかせけいこく

## 高瀬渓谷

- 市町村  
長野県大町市
- アクセス  
自動車利用:豊科ICから54km 60分  
鉄道利用:JR大糸線信濃大町駅下車タクシー20分  
JR北陸(長野)新幹線長野駅下車特急バス60分  
→タクシー20分



- 例年見頃  
9月下旬～10月下旬

- パーキング  
有(普通車30台/ 大型バス可)
- 問合せ先  
大町市役所観光課  
Tel 0261-22-0420  
Fax 0261-23-4660

★おすすめポイント★  
常緑樹の「緑」、落葉樹の「黄・紅」、雪化粧した  
山岳の「白」の三段紅葉が楽しめます。

おおみねこうげんおおかえで

## 大峰高原大カエデ

- 市町村  
長野県北安曇郡池田町
- アクセス  
自動車利用:豊科ICから25km 55分  
鉄道利用:JR大糸線信濃松川駅下車タクシー25分



- 例年見頃  
10月中旬～11月中旬

- パーキング  
有(普通車50台/ 大型バス5台)
- 問合せ先  
池田町観光協会  
Tel 0261-62-9197  
Fax 0261-62-5688

★おすすめポイント★  
赤から黄色、緑色が散りばめられた一本の大カエデ。  
樹齢250年。毎年10月上旬から11月上旬まで七色  
に変化をみせます。

# ④木曾路

おんたけはちごうめ

## 御嶽山八合目



- 市町村  
長野県木曾郡木曾町

- アクセス  
自動車利用: 中津川ICから79km 110分

→御岳ロープウェイ14分→徒歩70分

- アクセス  
鉄道利用: JR中央本線木曾福島駅下車 →バス(季節運行)60分 →御岳ロープウェイ14分→徒歩70分

●例年見頃

9月下旬～10月中旬

- パーキング  
有(普通車1500台/ 大型バス50台)

- 問合せ先  
木曾町観光協会  
Tel 0264-22-4000  
Fax 0264-24-3500

★おすすめポイント★

7合目まで御岳ロープウェイで登り、そこから徒歩約1時間。標高2470mから見る雄大な美しさは、足を運んだ人になかなか分からない最高の贅沢です。

みずきさわてんねんりん

## 水木沢天然林



- 市町村  
長野県木曾郡木祖村

- アクセス  
自動車利用: 塩尻ICから41km 60分

中津川ICから80km 110分

- アクセス  
鉄道利用: JR中央本線荻原駅下車タクシー20分  
JR中央本線荻原駅下車

→バス(土、日、祝日のみ)30分

●例年見頃

10月下旬～11月上旬

- パーキング  
有(普通車30台/ 大型バス5台)

- 問合せ先  
木祖村観光協会  
Tel 0264-36-2543  
Fax 0264-36-3344

★おすすめポイント★

ブナ、ナラ、カエデ等の見事な紅葉を楽しむことができます。

あてらけいこく

## 阿寺溪谷



- 市町村  
長野県木曾郡大桑村

- アクセス  
自動車利用: 中津川ICから30km 35分

鉄道利用: JR中央本線野尻駅下車タクシー5分

- パーキング  
有(普通車20台/大型バスOK)

- 問合せ先  
大桑村観光協会  
Tel 0264-55-4566  
Fax 0264-55-4134

●例年見頃

10月中旬～11月中旬

★おすすめポイント★

美しいエメラルドグリーン溪谷に色鮮やかに浮かび上がる紅葉は絶景です。

かきぞれけいこく

## 柿其溪谷



- 市町村  
長野県木曾郡南木曾町

- アクセス  
自動車利用: 中津川ICから33km 45分

鉄道利用: JR中央本線十二兼駅下車→徒歩60分

- パーキング  
有(普通車30台・大型バス不可)

- 問合せ先  
南木曾町観光協会  
Tel 0264-57-2727  
Fax 0264-57-2270

●例年見頃

10月下旬～11月上旬

★おすすめポイント★

黒淵や牛ヶ滝など大小の滝、エメラルドグリーンの淵に、紅葉が映え見事な彩りをみせてくれます。

# ⑤伊那路

せんじょうじきかーる

## 千畳敷カール

- 市町村  
長野県駒ヶ根市
- アクセス  
自動車利用：駒ヶ根ICから2km 5分  
→バス・ロープウェイ48分  
鉄道利用：JR飯田線駒ヶ根駅下車バス50分  
→ロープウェイ8分



●例年見頃  
9月下旬～10月上旬

- パーキング  
有(普通車900台/ 大型バス可)
- 問合せ先  
社)駒ヶ根観光協会  
Tel 0265-81-7700  
Fax 0265-81-7755

★おすすめポイント★  
ナナカマドの紅、ミヤマハノキの黄、ハイマツの  
緑、白い岩とのコントラストがみごとです。

てんりゅうきょう

## 天竜峡

- 市町村  
長野県飯田市
- アクセス  
自動車利用：天龍峡ICから3分  
鉄道利用：JR飯田線天竜峡駅下車
- パーキング  
有(普通車50台/ 大型バス10台)
- 問合せ先  
天龍峡温泉観光協会  
Tel 0265-27-2946  
Fax 0265-27-2946



●例年見頃  
11月上旬～11月下旬

★おすすめポイント★  
奇岩の渓谷と紅葉を楽しめます。  
天竜川の上からも紅葉が楽しめる、舟に  
乗ることもできます。

おおしかきょう

## 大鹿峡

- 市町村  
長野県下伊那郡大鹿村
- アクセス  
自動車利用：松川ICから22km 40分  
鉄道利用：JR飯田線伊那大島駅下車バス60分
- 問合せ先  
大鹿村役場産業建設課  
Tel 0265-39-2001  
Fax 0265-39-2269



●例年見頃  
10月中旬～下旬

★おすすめポイント★  
映画「大鹿村騒動記」の舞台にもなった美しい村・  
大鹿村。秋は村内全域が紅葉の名所です。

へぶんすそのはら

## ヘブンスそのはら

- 市町村  
長野県下伊那郡阿智村
- アクセス  
自動車利用：園原ICから3km 5分  
飯田山本ICから20km 20分  
鉄道利用：JR飯田線飯田駅下車タクシー40分
- パーキング  
有(普通車2000台/ 大型バス50台)
- 問合せ先  
ヘブンスそのはら  
Tel 0265-44-2311  
Fax 0265-44-2331



●例年見頃  
10月上旬～11月中旬

★おすすめポイント★  
南アルプスの景観が美しいヘブンスそのはら。  
その標高差のおかげで見ることができる三段  
紅葉が見事です。

# ⑥ 諏訪

よこやけいこく

## 横谷溪谷

- 市町村  
長野県茅野市
- アクセス  
自動車利用: 諏訪ICから25km 40分

→徒歩1分

鉄道利用: JR中央本線茅野駅下車バス50分

→徒歩 1分

- 例年見頃  
10月中旬～10月下旬

- パーキング  
有(普通車30台/大型バス10台)

- 問合せ先  
茅野市観光協会  
Tel 0266-73-8550  
Fax 0266-73-8322

★おすすめポイント★  
四つの滝と数種の奇石が紅葉とあいまってハイカーを楽しませます。



いずはやこうえん

## 出早公園

- 市町村  
長野県岡谷市
- アクセス  
自動車利用: 岡谷ICから4km 10分  
鉄道利用: JR中央本線岡谷駅下車タクシー20分

- パーキング  
有(普通車30台/大型バスOK)

- 問合せ先  
岡谷市役所商業観光課  
Tel 0266-23-4811  
Fax 0266-23-6448

★おすすめポイント★  
『出早公園もみじ祭り』例年: 10月下旬～11月中旬。楓を中心とした240種の草木が秋の日を受けて輝きます。

- 例年見頃  
10月下旬～11月上旬



あみだじとからさわやま

## 阿弥陀寺と唐沢山

- 市町村  
長野県諏訪市
- アクセス  
自動車利用: 諏訪ICから5km 15分  
鉄道利用: JR中央本線上諏訪駅下車バス15分

→徒歩 40分

- 例年見頃  
10月中旬～11月上旬

- パーキング  
有(普通車10台/大型バスOK)

- 問合せ先  
諏訪市役所観光課  
Tel 0266-52-4141  
Fax 0266-58-1844

★おすすめポイント★  
阿弥陀寺は紅葉の名所。周辺からは諏訪湖も一望できます。



赤・橙・黄と華やかに色づく紅葉たち。  
山国・信州、木々のお祭りです。

県内は標高差がありますので  
行かれる場所によって  
見頃が変わりますので、  
長い期間楽しんで頂けます。

美しい紅葉を満喫できる  
長野県へ是非おいで下さい。

