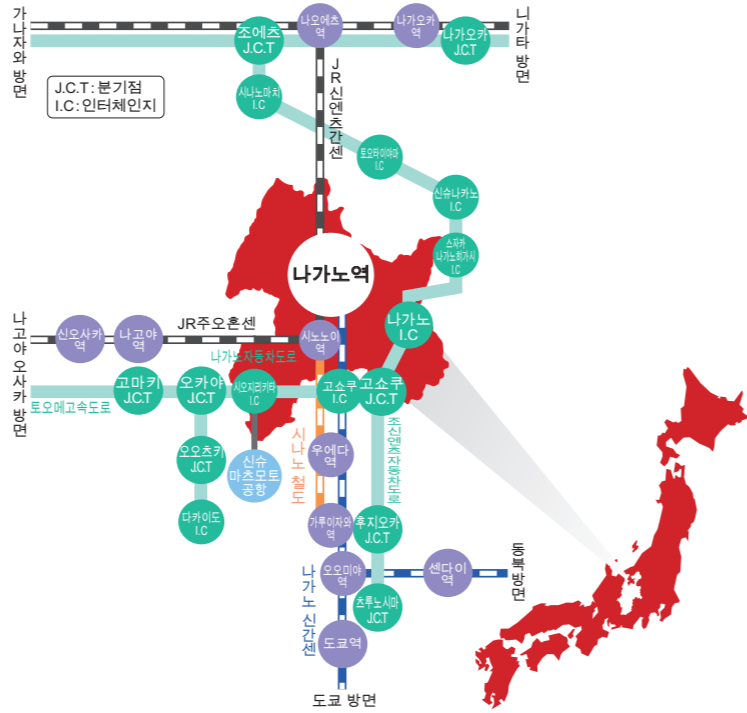




한국에서 직행편(항공)

서울→나리타 하네다 오사카 나고야 후쿠오카 나가타등  
 부산→나리타 오사카 나고야 후쿠오카  
 제주도→나리타 하네다 오사카 나고야 후쿠오카



자가용을 이용하시는 경우

도쿄(내리마IC)	간센초자등차도로 79km	후지오카J.C.T	포신엔초자등차도로 120km	고쇼쿠J.C.T	포신엔초자등차도로 6km	나가노I.C
도쿄(하치오지IC)	중앙자등차도로 160km	오카야J.C.T	나가노 자등차도로 76km	고쇼쿠J.C.T	포신엔초자등차도로 6km	나가노I.C
나고야(고마키J.C.T)	중앙자등차도로 162km	오카야J.C.T	나가노 자등차도로 76km	고쇼쿠J.C.T	포신엔초자등차도로 6km	나가노I.C
오사카(스이타IC)	에이신고속도로 110km	마이바라J.C.T	메이신고속도로 66km	고마키J.C.T	고마키J.C.T	나가노I.C
나가타(나가타니세IC)	후쿠리쿠자등차도로 128km	조에츠J.C.T	조에츠J.C.T	조에츠J.C.T	조에츠J.C.T	나가노I.C

JR을 이용하시는 경우

도쿄	나기노신칸센 최속 1시간 25분	가루이자와	나가노
나고야	주오니시선	마츠모토	약 3시간 나가노
신오사카	토우카이도신칸센 최속 65분	나고야	약 4시간 나가노
나가타	신엔초선	나오에츠	신엔초선 약 4시간 나가노

신슈마츠모토공항으로부터 안내

신슈 마츠모토 공항	4km	시오지리기타I.C	나가노 자등차도로 57km	고쇼쿠J.C.T	포신엔초자등차도로 6km	나가노I.C
신슈 마츠모토 공항	버스 15km	마츠모토 버스터미널	버스 68km	나가노역		

나가노시순환버스(그루링호)를 이용해주세요  
 나가노역→신슈대학 교육학부앞→현청앞→나가노역→곤도→젠코지다이몬→나가노역



문의

(재)나가노 관광컨벤션뷰로  
 우편번호 380-0835 나가노시 신덴마치 1485-1 나가노시 몬젠프라자 4층  
 전화 026-223-6050 http://www.nagano-cvb.or.jp/  
 나가노시 상공관광부 관광진흥과  
 우편번호 380-8512 나가노시 오아자 츠루가미도리초 1613  
 전화 026-224-8316 http://www.city.nagano.nagano.jp



국제 회의 관광도시



# 나가노시

나가노시는 남북으로 긴 일본의 거의 중앙에 위치한 나가노현의 현청 소재지입니다. 신칸센이나 고속도로로 수도권 중경 간사이 방면에서의 교통도 편리하며, 시외로 조금 벗어나 보면 사계절의 아름다운 고원이 기다립니다.

풍부한 자연과 문화로 장식된 나가노시를 즐겨주세요

봄

여름

가을

겨울



# 국보 켄코지

세계로 널리 퍼져 모든 신도를 받아들여 온 켄코지

국보 켄코지 본당 F-4  
지금으로부터 약 1400 년전에 창건되었다고 전해지는 켄코지. 현재의 본당은 약 300 년전에 건립된 건물로 국보로 지정되어 있습니다

©善光寺



## 켄코지산문

팔각집 지붕형태의 대누문. 산문의 내부 (문의 2층부분)에는 사천왕에 둘러 싸여진 문수보살상. 시코쿠 88 곳의 영지본존의 분신불상이 모셔져 있습니다.



©善光寺

## 오주추초다이 (염주받기)

아침참배 전후에 산도에 무릎을 꿇는 참배자의 머리를 염주로 쓰다듬어 공덕을 받게 하는 염주받기 의식이 있습니다



## 나카미세 기념품가게

인왕문에서 산문으로 향하는 포석의 양편에 줄지어 있는 상점가. 참배자로 종일 붐비고 있습니다.



## 숙방

켄코지에는 39 개의 숙방이 있어 정진요리를 비롯한 정성이 담긴 숙박요리를 즐길 수 있습니다. 사전에 예약이 필요합니다.



## 나가노 등불축제 (2월 상순~중순)

나가노 동계올림픽개최를 기념해서 행해지고 있는 나가노 등불축제. 올림픽에 관한 오색빛으로 켄코지를 라이트업합니다.

## 켄고지 (선광사) 칠복신 순례

나가노시가지에 자리하고 있는 절과 신사등에서 모시는 칠복신을 순례, 도보로 2 시간 반 정도의 코스입니다. 도중, 큰길가의 가게나 식사하는 곳을 돌아보면서 자유롭게 즐기시길 바랍니다.  
※세손인·니시노미야 진자·사이코우지·나가노시 관광센터에서 색지를 팔고 있습니다.



1 번 슈로진 카루카야산 사이코지(키타이시도쵸)



2 번 다이코쿠텐 오오쿠니누시 진자 (미나미가타 마찌)



3 번 후쿠로쥬 아키바 진자 (니시고쵸)



4 번 벤자이텐 오쵸인 (콘도쵸)



5 번 호테이 THE FUJIYA GOHONJIN (다이몬쵸)



6 번 에비스 니시노미야 진자 (간세키쵸)



7 번 비사몬렌 켄고지 세존인사카도 (모토요시쵸)



색지 800엔·고승인적색 도장은 각 절과 신사에서 100엔(켄코지 적색 도장은 200엔) 도장을 받을 수 있는 시간 8:00~16:00  
※ 스스로 도장을 찍을 수 있는 곳도 있습니다. 또, 순례에 의해 도장을 받을 수 없을 경우, 사이코우지, 세존인, 니시노미야 진자 에서 찍어 줍니다.

【문의】 026-226-5626 (나가노시 관광 정보 센터)



# 토가쿠시 키나사

신비한 파워 스포트로서도 유명, 토가쿠시

토가쿠시야마에의 산악신앙으로부터 수행길의 영지로서 발전한 토가쿠시신사. 청량한 공기와 신비로운 분위기는 방문하는 사람을 매료시킵니다.



토가쿠시신사 오쿠사 (혼사) 쿠즈류사 D-1  
오쿠사는 하늘의 바위문을 강한 힘으로 열었다고 전해지는 아메노타지카라오노미코토의 제신. 쿠즈류사는 토가쿠시의 지주신인 쿠즈류대신을 모시고 옛날부터 물의 신으로 신앙을 모았습다.



## 토가쿠시신사 중사 D-2

하늘의 바위문을 여는 방법을 고안한 지혜의 신 아메노야고코로오모이카네노미코토인 제신. 수령 800 년경도의 산본스기가 있습니다.



## 수간도 D-2

신사 경내에 사악한 것이 들어오는 것을 막는 대문. 오쿠사 참배길의 중간에 위치한 가야부키의 주황색문으로 이곳을 지나면 삼나무 숲길로 이어집니다.



## 토가쿠시 지비코 닌자무라 E-2

닌자의 마을인 토가쿠시에 있는 어뮤즈먼트 파크. 어린이부터 어른까지 즐길수 있는 체험형 시설입니다. 영업 기간은 4월 하순~11월 하순까지

## 마음의 평안을 되찾는 신들이 머무는 마을 키나사



## 오쿠스소바나 자연원 B-1

봄 5월부터 6 월 상순경까지, 대략 81 만개의 수파초의 대군락이 주변 일대에 퍼집니다. 원내를 둘러싼 너도밤나무의 원생림에는 많은 들새나 야생 동물이 생식하고 있으며, 풍부한 자연이 남아 있습니다.



## 너도 밤나무 원생림 B-1

오쿠스소바나일대에는 숲을 윤택하게하는 너도 밤나무의 고목이 즐지어서 있습니다.사철마다 마음을 정화해 주는 숲의 풍경을 즐길수가 있습니다



## 귀녀 모미지

교토로 부터 키나사 땅으로 내려온 미녀가 귀녀가 되어, 토벌 되어지는 귀녀 모미지의 전설. 키나사의 각지에 귀녀 모미지 연고의 장소가 남아 있습니다.



**인력거**  
4월에서 10월까지의 일요일 휴일에는 거리순방의 인력거가 사나다 보물관부터 운행되고 있어 조카마치의 분위기를 느낄 수 있습니다.

## 사나다 십만석 조카마치 마츠시로

지금도 부케야시키나 고찰이 많이 남아있어 지난날의 모습을 느낄 수 있습니다.



**국가지정사적 사나다저 G-7**

이 건물은 분큐 2년 (1862)의 개혁에 의해 산킨교 대체도를 늦추어 에도 주거를 명령받고 있었던 9대 지방영주의 어머니 오사다가타가 마츠시로로 돌아오게되어 그 거주지로 만들어진 것입니다.



**국가지정사적 마츠시로성터 G-7**

전국시대에 다케다 신겐이 우에스기 켄신과의 전투에 대비하여 아마모토감조에게 명하여 축성한 성이라고 전해지고 있습니다. 삼면이 산에 둘러싸여 있고 치쿠마강에 접한 자연의 지형을 살린 천연 요새입니다. 봄은 벚나무의 명소로서도 유명합니다.



**국가지정중요문화재 구요코다케 주택 G-7**

안방 정문 은거집과 2개의 토장으로 되어 있는 에도 시대 무사의 주거를 현재까지 전하는 나라의 중요 문화재입니다.



**국가 지정 사적 문무 학교 G-7**

마츠시로번이 설치한 문무병성의 학교로서 안세이 2년 (1855)에 개교. 지금도 주로 무술을 연마하는 도장으로 사용되고 있으며 궁도의 체험 교실이 개척되고 있습니다.

나가노시내 대표적관광명소를 알뜰하게 돌아볼 수 있는 일일티켓입니다.

### 젠코지·마츠시로 원데이 패스

젠코지 ~ 나가노역 ~ 가와나카지마 고센조 ~ 마츠시로구간의 버스가 1일 승차자유 또한 지정 관광시설이나 음식점 할인도 가능합니다.

●요금 어른: 1,500엔 어린이: 750엔 (세금포함)  
●취급창구 나가노역앞 종합안내소 (매일 6:00~19:00) 나가노 버스터미널 (매일 9:00~17:00)  
자세한 사항은 아르피코교통 나가노지사 026-254-6000으로



## 에콜도 마츠시로 클럽

### 일본을 즐기자

에콜도 마츠시로는 마츠시로에 남아있는 부케야시키나 문무학교등의 문화재를 취미나 생애 학습의 무대로 사용하면서 지켜 가려고 하는 마을 부흥활동입니다. 곳곳이 다도 하이쿠 (짧은 시구) 등 다채로운 취미의 강좌나 체험 교실을 정기적으로 개최하고 있습니다. 부담없이 참가해 주세요.



◆문의 에콜도 더 마츠시로 클럽  
우편번호 381-1231 나가노시 마츠시로마치 마츠시로 1502 (조야마신사내)  
전화 026-278-0550 팩스 026-278-0591  
[영업일] 월요일~금요일(휴일·오봉·연말연시 제외)  
[영업시간] 9:30~15:30

## 신슈 자랑의 소바를 맛보기

나가노시라 하면 일본에서 손꼽는 소바의 명소 청아한 물과 맑은 공기 그리고 한란의 차이가 큰 기후조건이 소바재배에 가장 적합한 풍토입니다. 그중에서도 토가쿠시산 소바가루를 사용한 소바는 그 풍미나 향기 씹는감촉으로 평판이 높습니다.



토가쿠시 소바



싯포크 소바



풍토가 낳은 전통의 맛과 문화  
나가노 일품을 여행의 추억으로

## 나가노시 토산품



### 신슈소바

토가쿠시 기나사는 신슈소바 산지. 풍미가 좋은 소바는 본고장 신슈의 맛입니다.



### 젠코지정진요리

야채 공제품등을 주재료로 소박한 속 에도 예절을 중히 여기는 요리.



### 징기스칸

양고기를 양념에 재운 것이 신슈신마치 징기스칸의 전통스타일.



### 소바 소프트

신슈 명물 소바 (메밀)의 소프트 아이스크림. 은은한 소바의 향기와 절제된 달콤함.



### 오야키

제철의 야채나 산나물을 밀가루 반죽 안에 넣어 찌거나 구어 먹는 향토음식.



### 복숭아(가와나카지마 백도·하쿠호우)

가와나카지마 백도 하쿠호우는 깔끔하게 씹히는 맛과 당도가 높은것이 특징입니다.



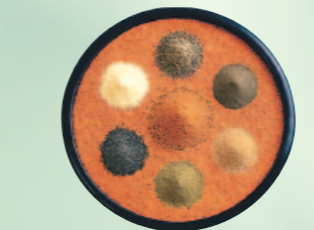
### 사과3형제

오리지널품종, 아키바에·시나노 스위트, 그리고 시나노골드의 사과3형제.



### 신슈된장

풍부한 자연속에서 숙성된 것으로 짙은 맛과 황금색이 특징.



### 시치미토우가라시

고춧가루를 주원료로 7가지맛의 약초가루를 첨가한 시치미는 젠코지 명물.



### 나가노의 지역술

청아하고 풍부한 물과 고품질의 쌀. 청명한 기후풍토가 낳은 나가노 지역술.



### 토가쿠시 죽세공

토가쿠시에 자생하는 심대를 사용. 에도시대로부터 전통을 계승하는 공예품.



### 마츠시로야키

푸른 빛깔을 띤 그릇 표면과 자연 유약에 의한 청록색의 흐르는것이 특색입니다.

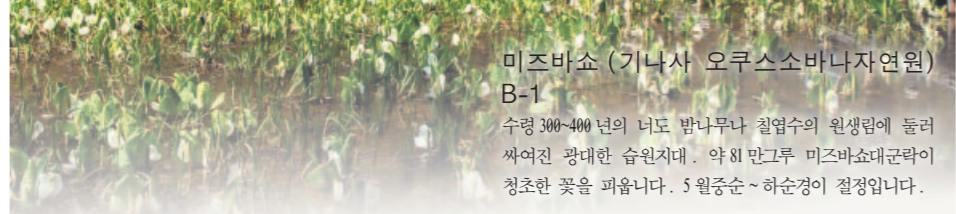


# 나가노의 봄



마츠시로성터 사쿠라 G-7  
마츠시로성터에는 약 100그루의 소메이요시노(왕벚나무)가 있고 4월 중순에 절정을 이룹니다.

은백의 세계가 끝나면  
마을도 산도 꽃들이 뿔뿔히 화려하게 피어납니다.  
나가노의 봄은 빠른 걸음으로 다가옵니다.



미즈바쇼 (기나사 오쿠스소바나자연원) B-1  
수령 300~400년의 너도밤나무나 철쭉수의 원생림에 둘러싸여진 광대한 습원지대. 약 8만그루 미즈바쇼대군락이 청초한 꽃을 피웁니다. 5월중순~하순경이 절정입니다.



단카쿄(토요노) H-3  
나가노현과 니가타현 경계에 우뚝 솟은 산들을 배경으로 약 3000그루의 복숭아가 일제히 피어납니다. 매년 4월하순경이 절정입니다.



살구밭(마츠시로 히가시조) G-7  
4월 초순이 되면 선명한 핑크 색으로 물든 살구꽃이 절정을 이룹니다.



국가지정 천연기념물 가미시로사쿠라 F-4  
스자쿠라신사 경내에 있는 추정 수령 1200년의 에도히간자쿠라(스사노오노미코토)가 내민 지팡이가 자라다 고하는 전설이 있습니다. 절정은 4월말~5월상순.



류킨카 미즈바쇼(이즈나고원) E-3  
시나노지자연보도가의 오야치습원에서는 5월상순경 미즈바쇼, 유채화, 니린소꽃들이 만발합니다.

## 봄

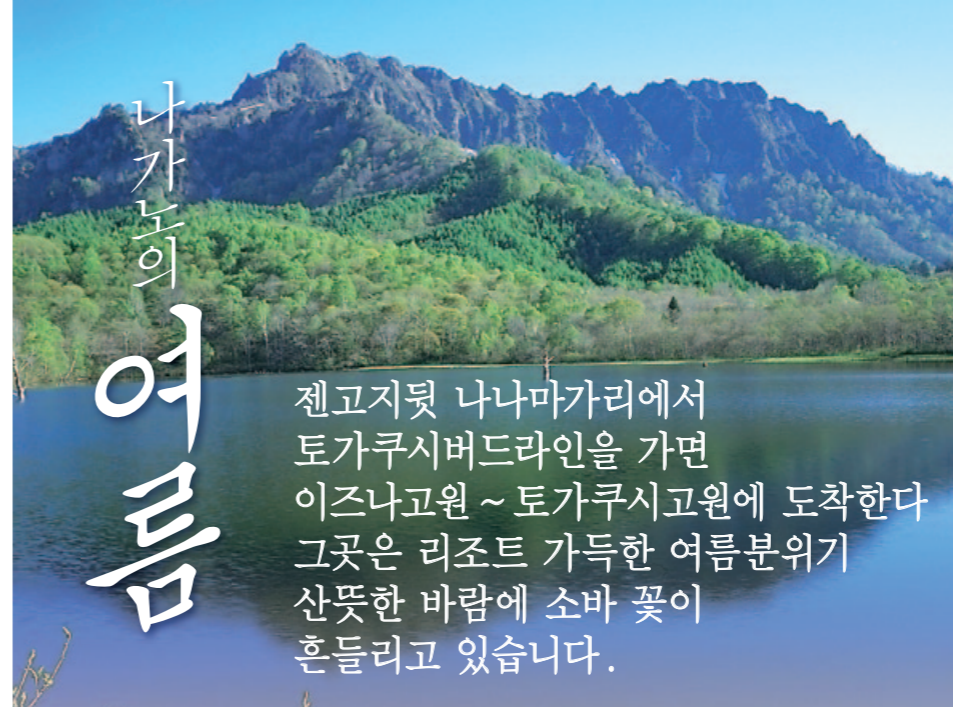
- 3월
  - THE 베~소 [초순] (토가쿠시신사 중사 앞)
  - 키리하라 와라 [8일] (요시다 키리하라마키신사)
- 4월
  - 로우카쿠 매화원 꽃축제 [초순] (신슈 신마치 로우카쿠 매화원)
  - 히가시조 살구 축제 [초순] (마츠시로 히가시조)
  - 오쿠스소바나 자연원 개산제·안전 기원제 [29일] (기나사 오쿠스소바나 자연원)
- 5월
  - 젠코지 꽃화랑 [초순] (중앙로 외)
  - 무시쿠라이야마 개산제 [3일] (공원) (나카조 별이 빛나는 공원)
  - 쯔쯔지산 축제 [초순] (토요노 마찌 쯔쯔지산 공원)
  - 오쿠스소바나 자연원 수파초 축제 [중순] (기나사 오쿠스소바나 관광센터)
  - 이치야산 등산 체험 하순 [기나사]
  - 토가쿠시 개산제 [하순] (토가쿠시진자 오쿠사)



젠코지 운조덴 F-4  
젠코지를 바로 아래로 내려다 볼 수 있으며 나가노 시가지가 한눈에 보이는 전망 스포트. 봄에는 젠코지 뒷편의 사쿠라 언덕을 비롯 약 60그루의 사쿠라가로수를 즐길 수 있습니다.



로우카쿠 매화원 (신슈 신마찌) C-7  
신슈 신마찌 로우카쿠 호수의 호반에 피어는 약 500개의 산앵두나무. 4월 상순에는 로우카쿠 매화원 꽃 축제가 개최되어, 꽃놀이객으로 활기합니다.



# 나가노의 여름

젠고지뿔 나나가리에서  
토가쿠시버드라인을 가면  
이즈나고원~토가쿠시고원에 도착한다  
그곳은 리조트 가득한 여름분위기  
산뜻한 바람에 소바 꽃이  
흔들리고 있습니다.



토가쿠시캠핑장 D-1  
면적이나 환경설비 모두 전국에서 손꼽는 캠핑장. 길건 학교나 야외학습에도 최적.



북 알프스  
오오오카 알프스 전망 공원에는, 북쪽에는 하크바다케, 남쪽에는 조벵다케까지 웅대한 북 알프스를 한눈에 시원스럽게 바라 볼 수 있습니다. 그 외, 신슈 신마찌와 나카조등의 니시야마 지구에서의 전망도 아름답습니다.



이즈나 다이자호우시이케 F-3  
20분정도로 연못을 일주하는 산책로가 있고 주변에는 캠핑장 보트장 필드에슬레틱 테니스 코트 등 레저 시설이 접제하는 리조트지입니다.



토가쿠시 목장 체험 동물원 D-1  
광대한 목장 안에는 작은 동물원이 있어 자연 속에서 생활하는 토끼나 염소등과 놀 수 있을 뿐만 아니라 승마(유료)도 체험할 수 있습니다. (6월~10월 중순)



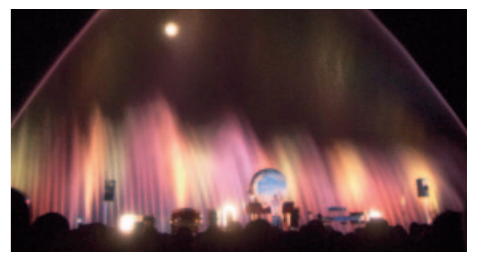
일본의 타나다백선 B-9,C-5,C-8 etc  
일본의 타나다백선에 선정되어있는 현내 16곳 가운데 7곳이 신슈신마찌. 나카조 오오카에 있습니다. 사계절 경치와 함께 정겨운 농촌 풍경을 즐길 수 있습니다.



골프  
나가노시에는 숏트 코스도 포함하여 골프장이 6개 있으며, 각각 지형을 살린 개성 풍부한 코스에서, 웅대한 자연에 둘러싸여 거침없이 자유롭게 플레이할 수 있습니다.

## 여름

- 6월
  - 이즈나야마 개산제 [5일] (이즈나고원)
  - 꽃장포와 만다 감상회 [6월 하순~7월 초순] (기나사 시라히게노사·꽃장포원)
- 7월
  - 칼라꽃 축제와 정기스칸 축제 [초순] (신슈 신마찌)
  - 마츠시로 현대 미술 페스티벌 [초순~중순] (마츠시로 문무 학교 외)
  - 나카조에서 장수풍뎠이를 잡자 [중순] (길의 역 나카조)
  - 나가노 기온제 축제 마차 순행 (기온마찌리 고사이레이 야타이준코) [중순]
  - 나가노 칠석 축제 [하순~8월 7일] (곤도일대)
  - 시노노이 전투 축제 [최종 토요일] (JR 시노노이역 앞 도로 주변)
  - 와카호 후레이 오도리 [최종 토요일] (나가노시 와카호 출장소 주변)
- 8월
  - 나가노 빈주루 [제1 토요일] (쥬오도오리/쇼와도오리)
  - 미세스 웨스턴 축제 [제1 토요일] (토가쿠시 캠핑장)
  - 토요노 요이쇼코 축제 [초순] (토요노역 주변)
  - 이즈나 축제 [10일] (이즈나고원/다이자호시이케)
  - 히지리 삼삼석 축제 [14일] (오오오카 지구내)
  - 젠고지 오봉엔니찌 [14·15일] (젠고지 경내)
  - 기나사 고향 여름 축제 [15일] (기나사 운동장)
  - 로카쿠 호수 토로나가시와 불꽃놀이 [15일] (신슈 신마찌 로카쿠 호반)



이즈나 불 축제 F-3  
이즈나 고원의 여름의 밤하늘을 물들이는 소리와 빛의 제전. 다이자호시 연못을 무대로 신비적인 연극과 불꽃·악에 의한 음악과 빛의 환타지가 호수 수면 가득 퍼집니다.



나가노 빙주르 (중앙로 쇼와로 젠코지주변)  
나가노시민모두가 참가하여 고조되는 나가노 여름 일대 이벤트. [소레]의 구호와 주저소리가 울려 퍼집니다. (8월제1토요일)



사이가와카누 (신슈신마찌) C-7  
사이가와는 여름철에도 수량풍부로 강폭이 넓고 물의 흐름도 잔잔해 카누와 래프팅에 최적한 스포트입니다.

# 나가노의 가을

불타는 듯한 색을 띤 나무들이 산을 새빨갭게 물들인다 단풍전선도 고원에서 조금씩 마을로 내려올 때쯤이면 달콤한 사과 수확과 신소바를 즐기는 계절을 맞이합니다.



**마츠시로번 사나다십만석마츠리 G-7**  
무사들이 줄지어 행진하는 [마츠시로번 사나다십만석행렬]을 비롯 [사나다가치도카다이코] 등 조카마치 마츠시로에서 전개되는 가을의 일대 이벤트입니다.



**음식의 전투 in 나가노 F-7**  
가을에 미나미나가노 운동 공원에서 개최되는 음식 이벤트. 현지의 제철인 음식의 미라과 B급 구르메 (음식)의 맛을 보고, 스테이지 이벤트로써 무료로 따뜻한 국을 제공합니다.



**소바만들기 체험 D-3 · C-4**  
토가쿠시나 기나사등 시가지근교의 고원에서 소바가루를 사용해 본인이 직접 만들어 먹는 귀중한 체험.(동계휴관있음. 문의해 주십시오)



**사과따기**  
에플라인연선이나 오쇼지 가와나카지마 시노노이등 시내 각지에서 9월~11월경이면 사과따기를 즐길 수 있습니다. 시기에 따라 맛볼 수 있는 사과종류도 다양함.

## 가을

- 9월
  - NAGANO 길거리 예능 페스티벌 [초순] (젠코지 오모테산도&곤도)
- 10월
  - 가와나카지마 옛 싸움터 축제 [초순] (가와나카지마 하찌만파라 사적 공원)
  - NAGANO 이즈나 고원 건강 마라톤 [초순] (이즈나 고원 스키장 및 주변 코스)
  - 마츠시로번 사나다 10만석 축제 [하순~중순] (마츠시로 마찌 내)
  - 히지리 삼천석 수확제 [30일] (오오오카 지구내)
  - 토가쿠시 귀너 모미지 축제 [하순] (토가쿠시 캠프장)
  - 키나사 귀너 모미지 축제 [하순] (키나사 다이리야시키 아도 / 쇼겐지)
- 11월
  - 신소바 헌납제 [초순] (토가쿠시진자)
  - 신슈 토가쿠시 산길 레이스 & 아웃도어 축제 [초순] (토가쿠시·이즈나 고원)
  - 신슈 신마찌 페어 [초순] (신슈 신마찌출장소 주차장등)
  - 토가쿠시 폐산제 [초순] (토가쿠시진자 오쿠사)
  - 사과따기 위킹 [중순] (토오노)
  - 음식의 전투 in 나가노 [하순] (미나미 나가노 운동 공원)

**오쿠스소바나계곡 (기나사) B-2**  
스소바나가와 원류지역 일대가 임야정수원의 숲백선 나가노현명승으로 지정되어 있습니다.10월상순~하순경 빨강이나 노랑으로 물든 산들에 비치는 계곡의 풍경이 아름다운 병풍그림과도 같습니다.



**구메지코 (신슈신마치) C-7**  
나가노현노래 [시나노노 구니]에도 [조심해서 가라 구메지코]라 불리우는 교통의 요소로 단풍이 알프스 전망과 잘 조화되어 산수의 아름다움을 자아내는 명승지입니다.



**카가미이케의 단풍 (토가쿠시 고원) D-2**  
사철마다 토가쿠시연봉의 실루엣을 절묘한 아름다움으로 비추는 카가미이케 그중에서도 단풍의 계절은 선명한 색채가 두드러질정도로 산과 연못의 조화가 훌륭합니다.



스키, 스케이트, 스노슈 등 나가노시는 윈터스포츠의 보고.

# 겨울

## 겨울

- 11월
  - 나가노 에비스강불꽃 대회 [23일] (나가노 오오하시 니시·사이가와 제2녹지)
- 12월
  - 이즈나 고원·토가쿠시 스키장 오픈 [중순]
- 1월
  - 젠코지 오빈쥬루 마와시 [6일] (젠코지)
  - 아시노시리 도소진 축제 [7일] (오오오카 아시노시리 지구)
  - 토가쿠시 돈도야기 [제3 토요일] (토가쿠시 스키장 주사 켈렌데)
- 2월
  - 나가노 절분회[3일](젠코지/곤도 아키바 신사)
  - 나가노 등불 축제 [초순~중순] (젠코지/주요도오리)

최상의 눈질과 박력의 대파노라마로 맞이하겠습니다.



**스키장 E-2·3**  
토가쿠시: 토가쿠시 연봉의 대조망과 요술 가루눈이라고 칭해지는 천연 가루눈이 매력. 전 19가지의 다양한 코스를 마음껏 즐길 수 있다. (12월 중순~4월 상순)  
이즈나고원: 초보자나 패밀리 선수코스까지 만족할 수 있는 다채로운 켈렌데가 매력입니다 (12월 중순~3월 중순)



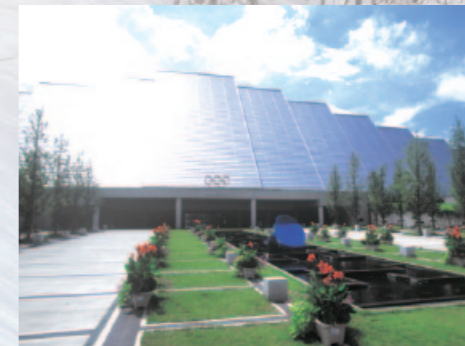
**봅슬레이·루지 F-3**  
나가노 올림픽의 봅슬레이루지 회장 「스파이럴」에서는 시속 100km를 넘는 스피드로 활주하는 박력 있는 경기를, 대회나 연습이 있을 때에 견학할 수 있습니다.



**절분회 / 세쯔분에 F-4**  
젠코우지 에서 매년 2월 3일에 열리는 행사. 땅콩이나 과자가 뿌려지며, 경내에는 많은 사람으로 활기참니다.



**나가노 등불축제 F-4**  
평화를 기원하는 올림픽 오색으로 젠코지를 비추는 라이트업과 빛의 예술이 어우러지는 [꿈의 등불 그림전] 등의 이벤트를 즐길 수 있습니다 (2월 상순~중순)



**웹웨이브 H-5**  
1998년 나가노동계올림픽 스피드스케이팅경기장. 10월~3월은 스케이트링을 오픈하고 있습니다.

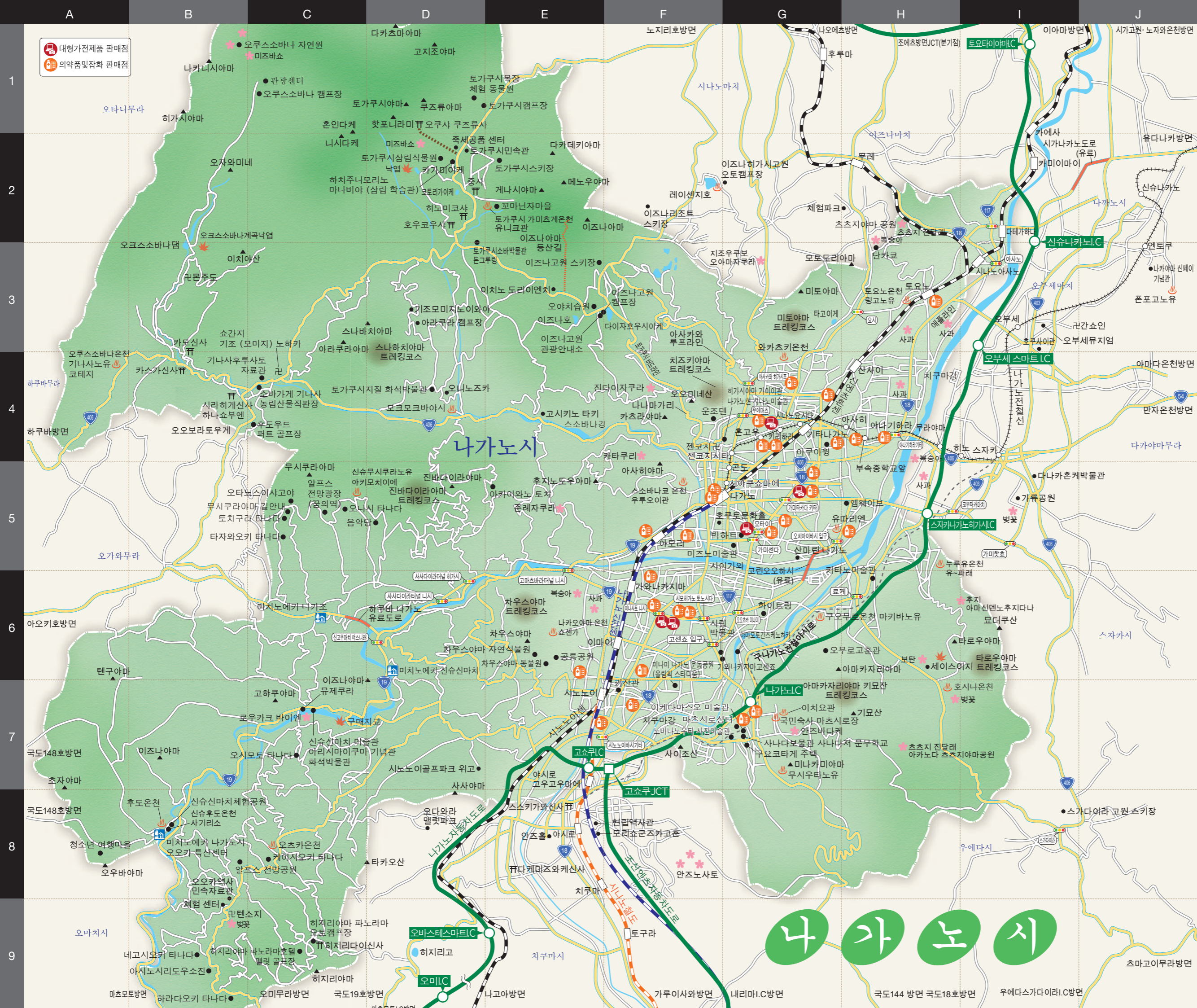


**나가노현지정무형민속문화제 아시노지리도소진(오오카) B-9**  
옛부터 전해 내려오는 전통행사. 매년 정월 7일, 일곱가지 풀을 먹는 날에 지역 사람들이 소나무 장식을 가지고 모여서 거대한 도소진을 만듭니다. 무병무사함과 통행인들의 안전을 기원합니다.

## 나가노라고 하면 온천천국

나가노에서 차로 1시간이내에는 15곳의 온천이 있습니다  
효능도 다양하며 모두 으뜸가는 명온천입니다.  
부담없이 갈 수 있어 재충전하기에 적합한 시설입니다.



## 나가노시외의 추천 관광명소

나가노시의 외곽으로 외곽으로 즐길만한 관광지를 소개합니다.

### ■ 오부세

오부세는 양조장 곳간과 600년의 역사를 지닌 밤과자의 전통가게마을들이 즐비하게 남아 있습니다. 또한 일본을 대표하는 우키요에시(풍속화)가즈시카호쿠사이가 말년 오부세를 체류중에 그린 귀중한 유필화를 전시하는 호쿠사이관이나 호쿠사이의 사후 2년전에 그린 간쇼인본당의 거대한 천장그림의 [봉황그림] 등이 있습니다.



### ■ 가루이자와

국내의 정계 체제인 문화인들의 별장이 지어져 있어 냉랭한 여름 기후와 더불어 고급리조트 피서지로서 발전했습니다. 또한 일본 최대급 쇼펩 플라자가 있어 이스트 뉴이스트 웨스트 뉴웨스트의 4곳에 인기 브랜드 아울렛과 생활 잡화 수입식품 가루이자와 특산물등 개성넘치는 217곳의 숍들이 모여있습니다. 고원피서지 쇼펩을 즐길 수 있습니다.



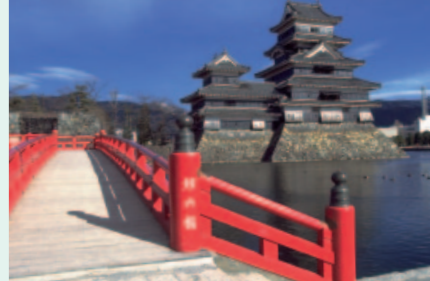
### ■ 지고쿠다니야엔고엔 스노우 멧키

야생 원숭이가 온천을 즐기는 세계에서 유일한 곳. 지고쿠다니야엔고엔. 이 원숭이들은 세계적으로도 유명해 스노우 멧키라 불리우며 각국에서 그 모습을 보고자 사람들이 모이고 있습니다.



### ■ 국보 마츠모토성

분로쿠(1593~1594)시대에 세워진 5층6층의 천수각은 일본에서 가장 오래된 성이며 400여해의 시련을 견디어내고 전국시대의 천수 그 모습 그대로 소중하게 보존되어 있습니다. 북알프스를 배경으로 위풍당당한 모습과 계절마다 보이는 다양한 표정이 아름다워 많은 사람들에게 친숙함을 전해주고 있습니다.



# 나가노시