



朝が好きになる街
安曇野

AZUMINO

はじまりの、あづみの



長野県安曇野市
Azumino City

はじまりに触れる、 この景色が心を潤す。

雄大な北アルプスの麓に広がる安曇野は、
すべてがはじまる朝がおすすめ。

少し早起きして、光と風、水と緑が織り成す、安曇野に出会う。
五感で、安曇野を感じてみてください。

Contents

01 Nature	04-05
02 Activity	06-07
03 Map	08-09
04 Trekking	10-11
05 Foods	12-13
06 Tradition and Arts	14-15



じてんしゃひろばの春



御宝田遊水池の白鳥



明科のあやめ



国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)の菜の花

自然が織りなす、安曇野の色。

四季折々に、彩られた表情を見せてくれる安曇野。

春は、登山道に沿って麓から山頂へと咲き上がる桜の回廊が美しい光城山。田園の水鏡には、青空と残雪の北アルプスが映し出される。夏は、緑と光のコントラスト。名水百選「安曇野わさび田湧水群」の清らかさや、木漏れ日の優しさが涼しげ。バラやあやめ、りんごやひまわりなど色とりどりの花が咲き誇り、ほのかな香りをそよ風に乗せて届けてくれる。秋は烏川溪谷や中房溪谷、旧国鉄篠ノ井線廃線敷の遊歩道が紅く染まる。田畑の実りも安曇野を豊かに彩る。冬は、冷たく澄んだ空気とキラキラした霜柱、とくに夜明けの北アルプスは、真っ白な山肌が、淡いピンクから赤紫色の鮮やかな色に輝く、幻想的なモルゲンロートを生み出す。

朝日に照らされた安曇野の今日は、どんな色だろう――。

自然環境の詳細はコチラ



Nature



旧国鉄篠ノ井線廃線敷の紅葉



そばの花



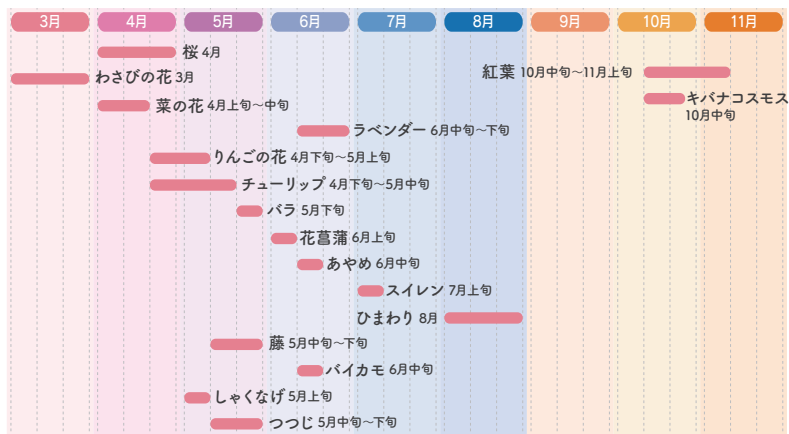
水鏡に映る北アルプス



安曇野市美術館のバラ



長野県烏川溪谷緑地の清流



花カレンダー

1年を通して、色とりどりの花々が安曇野を彩り、ほのかな香りは心を穏やかに豊かな気持ちにさせてくれます。桜やあやめなどの花だけでなく、そば、わさび、りんごなどの農作物の花や、登山道から見える高山植物など、「安曇野だから見られる景色」が待っています。



マウンテンバイク



ファットバイク



リバークルージング

無心になって自然と同調する。

水量豊富な犀川が流れる平らな土地を中央に、西側は雄大な北アルプスの山々がそびえたち、東側にはなだらかな筑摩山地が広がる安曇野。

エリアによって変化に富んだ地形を生かしたアクティビティが豊富で、アウトドアスポーツに最適。

風を感じて、景色を楽しみながら市内を巡る、「サイクリング」。

自然の中を駆け巡る抜群の爽快感、「マウンテンバイク」。

みんなでオールを漕いで犀川を下る、「ラフティング」。

日常から離れて体を動かすと、風を感じ、なんとも言えない自然との一体感が心地よい。



Activity



信州安曇野ハーフマラソン



信州安曇野ロゲイニング



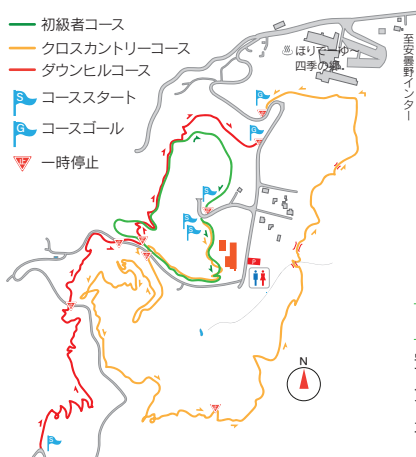
安曇野シェアサイクル



ラフティング



熱気球



マウンテンバイクコース

安曇野のアウトドアスポーツの拠点が鳥川渓谷にあります。
気軽に楽しめるコースから、本格的なコースまで、
北アルプスを肌で感じながら、大自然の中を駆け巡りませんか。
レンタルバイクもあるので、手ぶらで立ち寄って楽しめるのも魅力です。

マウンテンバイクコース



有明山(信濃富士)
2,268m



大滝山
2,616m

蝶ヶ岳
2,677m

常念岳
2,857m

横通岳
2,767m

A

B

C

D

あづみの周遊バスやシェアサイクルなど、現地
での交通手段について詳しくは
安曇野市観光情報センター0262-82-9363





桜と常念岳(光城山)



雲海と北アルプス(早朝の長峰山)



里山
トレッキング



ウォーキング(旧国鉄篠ノ井線廃線敷)

自然と対話する、
身をゆだねる。

安曇野の山々は優しく、ときに厳しく私たちを迎えてくれる。

3,000m級の山々が連なる北アルプス。百名山のひとつ常念岳をはじめ、大天井岳、燕岳、蝶ヶ岳などの峰々から槍・穂高連峰を一望できる「北アルプスパノラマ銀座」のコースは、自然の造形美が広がる大パノラマと、希少な動植物との出会い、そして踏破した高揚感がたまらない。

光城山、長峰山を巡りながら、ゆったりと安曇野の魅力に触れる里山トレッキングも手軽に楽しめるのがいい。

疲れた体を癒してくれるのは、大地からの贈り物・温泉。市内のあちこちにある温泉で、身も心も温める至福の時間。

踏み出すたびに安曇野のエネルギーを感じ、そして、明日の一步への活力になっていく――。

里山ハイキング&ウォーキングの楽しみ方はコチラ



Trekking



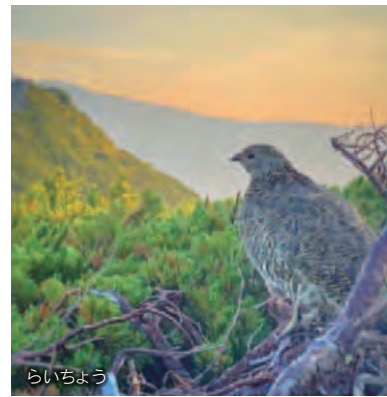
登山(燕岳)



モルゲンロート(大天井岳デントサイト)



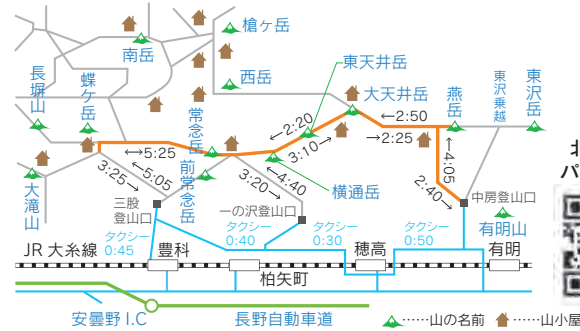
高山植物(コマクサ)



らいちょう

●北アルプスパノラマ銀座

(コースタイムは山小屋間のおよその所要時間)



北アルプス パノラマ銀座



登山者 駐車場情報

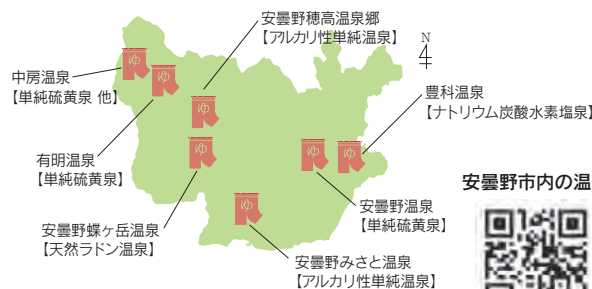


●登山者用駐車場一覧 (令和7年4月現在)

駐車場名	台数	公衆トイレ
中房登山口(燕岳方面)	約110台	登山口：水洗(洋式) 第3駐車場：仮設(和式)
一の沢登山口(常念岳方面)	約50台	登山口：簡易水洗(洋式)
三股登山口(蝶ヶ岳方面)	約130台	登山口：汲取り(和式) 第1駐車場：簡易水洗(洋式)
有明山神社駐車場	約70台	仮設(和式)
温泉公園駐車場	約20台	温泉公園：水洗(洋式)
しゃくなげの湯東側駐車場	約50台	
穂高駐車場	約150台	

※林道・登山口周辺への路上駐車はご遠慮ください。

●安曇野市内の温泉MAP



安曇野市内の温泉



八面大王の足湯



わさびの花



わさび



にじまの円揚げ



信州サーモン



信州そば

いつもの食事が、
違って感じる。

北アルプスからの豊富な水や肥沃な大地は、私たちに多くの自然の恵みをもたらす。

市内各地に湧き出す湧水は、生産量日本有数の「わさび」「ニジマス」、市内の水産試験場で約10年の歳月を経て生まれた「信州サーモン」を育て、堰がもたらす豊富な水と冷涼な気候は、全国的にも優れた「お米」、風味高い「そば」を安曇野一面に実らせる。

澄んだ空気に、日照時間の長さや昼夜の寒暖差といった気候風土からは、蜜のたっぷり詰まった「りんご」など、果物や野菜が大きく豊かに育ち、各店の工夫を凝らした「おやき」や「ワイン」など加工品の種類も豊富。

もちろんその1つ1つを丁寧に扱う人たちも忘れてはいけない。

自然と人が織りなす、かけがえのない恵みに感謝して、今日もおいしく『いただきます』——。

フードの詳細はコチラ





りんご



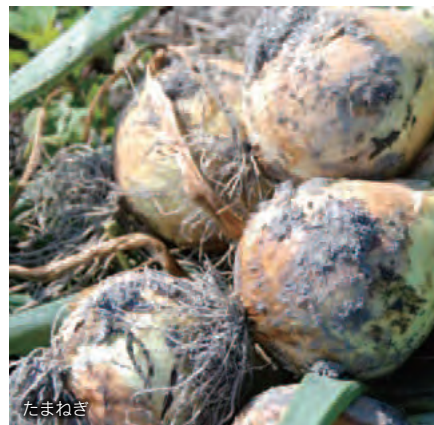
クラフトビール



ワイン



おやき



たまねぎ



安曇野のお米

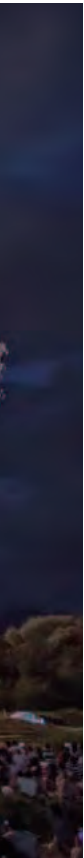


夏秋いちご



安曇野林檎ナポリタン

ふじ、紅玉、秋映など、安曇野産の林檎とナポリタンが意外なコラボ。カットやすりおろしなど、お店によって林檎の種類や調理法が違い、さまざまな「林檎ナポリタン」を味わうことができるので、自分好みの一皿を探してみたいかたがでしょうか？安曇野でしか味わえない、ご当地グルメです。



碌山美術館



漆作品「星空交響詩」高橋節郎



穂高天蚕糸

紡がれた時間の尊さを感じる。

「東洋のロダン」と称された荻原守衛(碌山)に代表される多くの芸術家を輩出し、数多くの美術館や博物館、工房が集まるアーティスティックなエリアとして感性を刺激し続ける安曇野。安曇野～白馬間に点在する約20の美術館を結んだ「安曇野アートライン」で、芸術に浸れば、奥底に眠っていた新しい自分の感性が引き出されるよう。

歴史的な神社、建造物も多く残る。国の重要文化財で日本最古の本棟造「曾根原家住宅」や、日本アルプスの総鎮守とも言われパワースポットでもある「穂高神社」、まちに点在する「道祖神」は600体以上が祀られていて、今も人々を見守っている。240年の歴史を持つ「穂高天蚕糸」は、その希少性から「繊維のダイヤモンド」とも呼ばれている。

スッと心を落ち着かせて、ひと呼吸。今という瞬間は、過去からの贈り物であることに改めて気づく――。

アートの詳細はコチラ



Tradition and Arts



穂高神社



田淵行男記念館



あづみ野ガラス工房



水色の時道祖神



安曇野花火

美術館

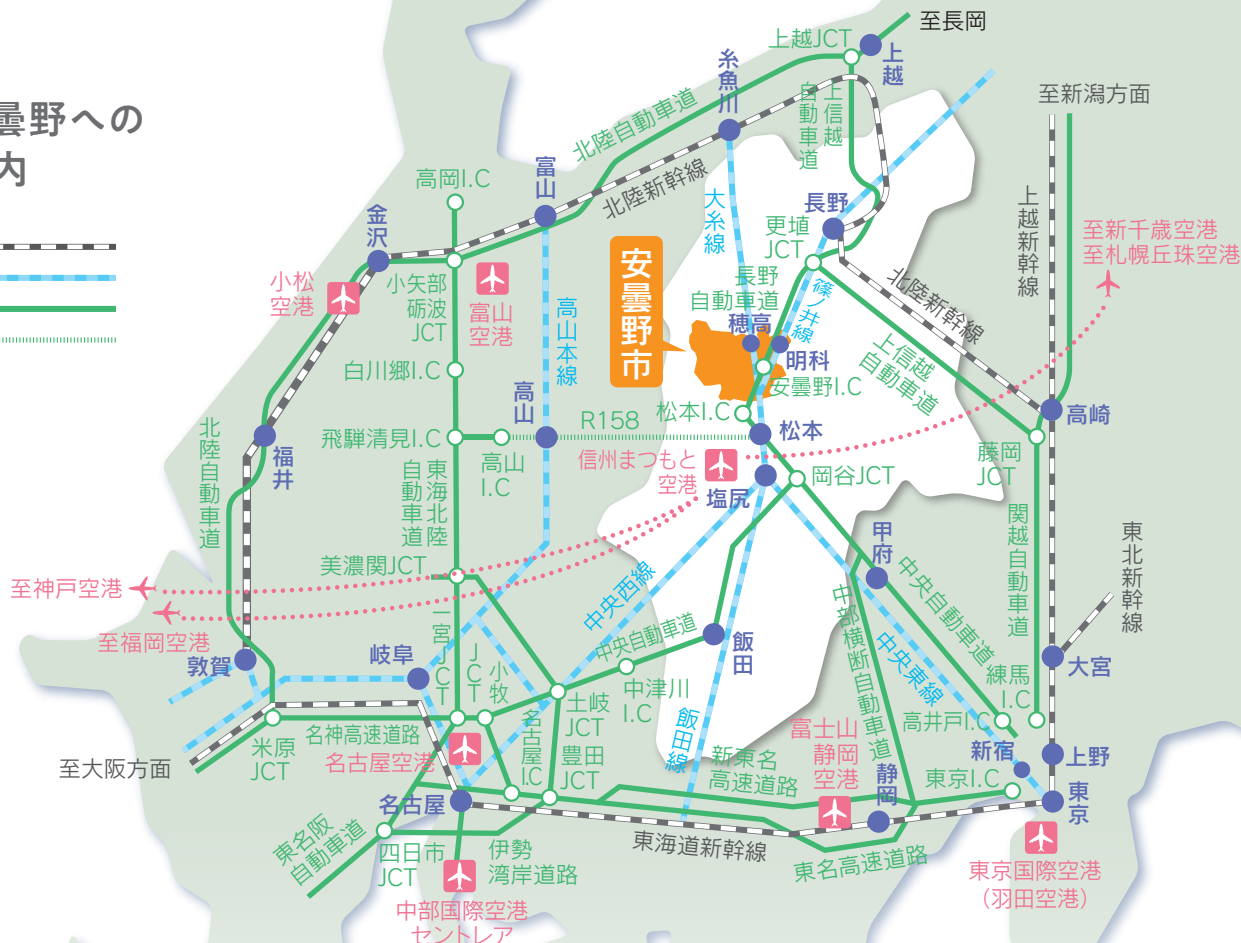
数々の美術館や、文化や歴史を伝える郷土資料館、
個性的な創作活動が続ける芸術家たちの工房をのぞいてみませんか。
ワークショップや工房でのアートを通した触れ合いも魅力です。

- 碓山美術館 **MAP F・3**
- 安曇野高橋節郎記念美術館 **MAP F・3**
- 田淵行男記念館 **MAP E・3**
- 安曇野市美術館 **MAP D・4**
- 絵本美術館&コテージ森のおうち **MAP F・1**
- 安曇野ジャンセン美術館 **MAP F・1**
- TRIAD IIDA KAN **MAP E・1**
- 安曇野ビンサンチ美術館 **MAP F・1**
- 安曇野山岳美術館 **MAP F・1**
- あづみ野ガラス工房 **MAP E・3**
- 安曇野市豊科郷土博物館 **MAP D・4**
- 安曇野市穂高郷土資料館 **MAP G・1**
- 貞享義民記念館 **MAP C・3**
- 飯沼飛行士記念館 **MAP D・3**
- 臼井吉見文学館 **MAP D・3**
- 井口喜源治記念館 **MAP E・3**
- 安曇野市天蚕センター **MAP F・1**
- 安曇野市穂高陶芸会館 **MAP E・2**
- 征矢野久水彩館 **MAP F・2**
- 安曇野市文書館 **MAP D・2**



信州安曇野への 交通案内

新幹線
鉄 道
高速道路
国 道



東京方面から長野駅までは、北陸新幹線を。また、東京・名古屋方面から松本駅までは、特急をご利用ください。

※穂高駅直通の特急あずさ、明科駅直通の特急しなのもあります。

新宿	JR中央線 特急あずさ	松本	JR大糸線 約30分	穂高
	約2時間30分		JR篠ノ井線 約13分	明科
名古屋	JR中央線 特急しなの	松本	JR大糸線 約30分	穂高
	約2時間		JR篠ノ井線 約13分	明科
東京	北陸新幹線	長野	JR篠ノ井線	明科
	約1時間30分		約1時間	

マイカーの場合、安曇野I.C.まで高速道路が便利です。

※各バス会社運行の高速バスも松本まで運行しています。
※東京方面からは、新宿-白馬・安曇野線も運行しています。

東京	中央道・長野道	安曇野 I.C.
	約210km 約3時間	
名古屋	東名高速・中央道・長野道	安曇野 I.C.
	約210km 約3時間	
金 沢	東海北陸道、中部縦貫道、158号線	安曇野 I.C.
	約200km 約3時間30分	

信州まつもと空港到着便をご利用ください。

福岡空港	約90分	信州まつもと空港	約100分	札幌丘珠空港
			約90分	新千歳空港
			約60分	神戸空港

※航空券のご予約・ご購入はFDAコールセンター ☎0570-55-0489
※空港から安曇野へはシャトル便が便利。完全予約制。
予約お問い合わせは 南安タクシー ☎0263-72-2857

周辺観光のご案内

黒部ダム立山黒部
アルペンルート
(富山県立山町・大町市)



善光寺 (長野市)



(c) 善光寺

扇沢駅まで
車で約50分

車で約1時間

沢渡まで
車で約1時間

車で約25分



上高地 (松本市)



国宝 松本城 (松本市)



安曇野市商工観光スポーツ部観光課 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地 TEL0263-71-2000(代)
一般社団法人 安曇野市観光協会 〒399-8303 長野県安曇野市穂高5952番地3 TEL0263-82-3133

■安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363

■安曇野市観光協会ホームページ <http://www.azumino-e-tabi.net>



@visitazumino