

# SHINSHU LOCATION

長野県は大きく4つのブロック〔北信・東信・中信・南信〕に分けられます。



面積 13,562km<sup>2</sup>(全国第4位) | 市町村数 77 | 人口 2,048,011人 | 世帯数 832,097世帯 ※令和2年10月1時点で実施した国勢調査による

リニア中央新幹線 (開業予定)

- 名古屋 → 飯田: 約25分
- 飯田 → 東京(品川): 約45分

### 北信

**北信エリア**  
中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村

**長野エリア**  
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

**特徴** 新幹線や高速道路により関東圏のほか北陸地域からの往来や流通が多い。長野市は商業や行政の中心地。温泉やスノーリゾートなどの大自然が魅力。

**別荘地** 黒姫、飯綱、野尻湖など

**気候** 新潟県境に近い北信エリアは日本海からの季節風による有数の豪雪地帯。雪かきは必須。冷え込みも厳しく春の訪れは遅め。しかしながら盆地のため、夏は湿度が高めで気温も高くなる。

### 東信

**上田エリア**  
上田市、東御市、長和町、青木村

**佐久エリア**  
小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町

**特徴** 首都圏とのアクセスが抜群。首都圏への通勤通学にも対応できる。軽井沢や八ヶ岳など高原リゾート地は全国的に人気。近年はワインバレーとしても注目。

**別荘地** 軽井沢、菅平、白樺湖、北八ヶ岳など

**気候** 日本有数の晴天率。標高が高いため湿度が少なく、夏はカラッとした暑さになり過ごしやすい。冬の降雪量も他地域に比べ少ないが、冷え込みはかなり厳しい。山沿いには全国で一番冷え込む地点も。

### 中信

**北アルプスエリア**  
大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村

**松本エリア**  
松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村

**木曾エリア**  
上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村

**特徴** 東西の交通の要所として東京・中京圏とも親和性が高い。松本市を中心に文化や芸術の魅力が溢れる地域。山岳リゾートやスノーリゾートの中心地でもあり、海外からの人気も高い。

**別荘地** 白馬、安曇野、開田高原など

**気候** 周囲を3000m級の山々に囲まれており、平地では年間を通して湿度が低く降水量は少なめ。フェーン現象が起こりやすく夏の気温は高い。冬は朝晩の寒暖差が大きい。北アルプスエリアは豪雪地帯。

### 南信

**諏訪エリア**  
岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村

**上伊那エリア**  
伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村

**南信州エリア**  
飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村

**特徴** 中京圏との往来が盛ん。2つのアルプスに挟まれた谷の深い地域が多い。史跡が多数あり伝統の息づく地域も少なくない。リニア中央新幹線の開通により発展が見込まれる地域。

**別荘地** 蓼科、八ヶ岳南麓、富士見高原など

**気候** 諏訪エリアは冬の冷え込みが厳しい地域。南信州エリアは長野県の中では温暖で積雪も少なく、春が一番早く訪れる。県内では湿度が高めで、他地域に比べ年間の降水量は多め。