

長野県の気象概況

令和8年(2026年)

3月

長野地方気象台

令和8年(2026年)3月の気象概況

3月の天気は、高気圧に覆われて晴れて気温の高い日が多くなりました。

31日は、低気圧に向かって南から暖かい空気が流れ込んだため、8地点で日最低気温の高いほうからの値が3月としての極値を更新しました。

【上旬】

この期間の天気は、高気圧に覆われて晴れの日が多くなりましたが、低気圧や前線の影響で雨や雪の日もありました。

【中旬】

この期間の天気は、高気圧に覆われて晴れの日が多くなりましたが、低気圧や前線の影響で雨や雪の日もありました。

【下旬】

この期間の天気は、日本付近を高気圧と低気圧が交互に通過したため、数日の周期で変化しました。

なお、3月31日に長野地方気象台の標本木のソメイヨシノが開花しました。これは平年の開花日(4月11日)より11日早く、昨年の開花日(4月8日)より8日早い開花となりました。

観測史上1位の値及び3月の1位の値更新状況

<気象官署、特別地域気象観測所における1位の更新>

- ・年を通しての観測史上1位の値
該当はありませんでした。

- ・3月としての1位の値

要素	地点名	値	起日	これまでの3月の1位		統計開始 年月
				値	年月日	
日最小相対湿度 (%)	松本	5	22	5	2008/3/22	1950/3
	飯田	6	21	6	2025/3/14	1950/3

<地域気象観測所（アメダス）における1位の更新>

- ・年を通しての観測史上1位の値
該当はありませんでした。

- ・3月としての1位の値

要素	地点名	値	起日	これまでの3月の1位		統計開始 年月
				値	年月日	
日最高気温の高い方から (°C)	飯山	23.4	31	23.3	2009/3/18	1979/3
日最低気温の高い方から (°C)	白馬	8.4	31	8.2	2023/3/23	1979/3
	大町	8.4	31	7.9	2023/3/23	1979/3
	菅平	6.5	31	5.9	2020/3/10	1979/3
	上田	11.8	31	9.8	2004/3/30	1976/3
	穂高	11.1	31	10.2	2013/3/18	1979/3
	東御	9.9	31	9.5	1979/3/30	1979/3
	立科	9.2	31	8.6	2023/3/24	1979/3
	佐久	9.7	31	9.0	2023/3/24	1979/3
日最大10分間降水量 (mm)	白樺湖	4.0	31	4.0	2014/3/30	2009/3
月降水量の少ない方から (mm)	菅平	26.0		31.0	1994	1976/3
	北相木	31.5		32.0	2022	2007/3
月最深積雪の小さい方から (cm)	信濃町	2	7	20	1989/3/18	1982/3
	白馬	0	31	3	2021/3/3	1981/3
	大町	0	31	0	2023/3/31	1982/3
	菅平	23	4	31	2020/3/1	1982/3
	開田高原	13	1	14	2019/3/1	1992/3

注)

降水量最小単位：2008年3月26日から1mm→0.5mm

気象表（気象官署等の統計値及び平年値との比較表）

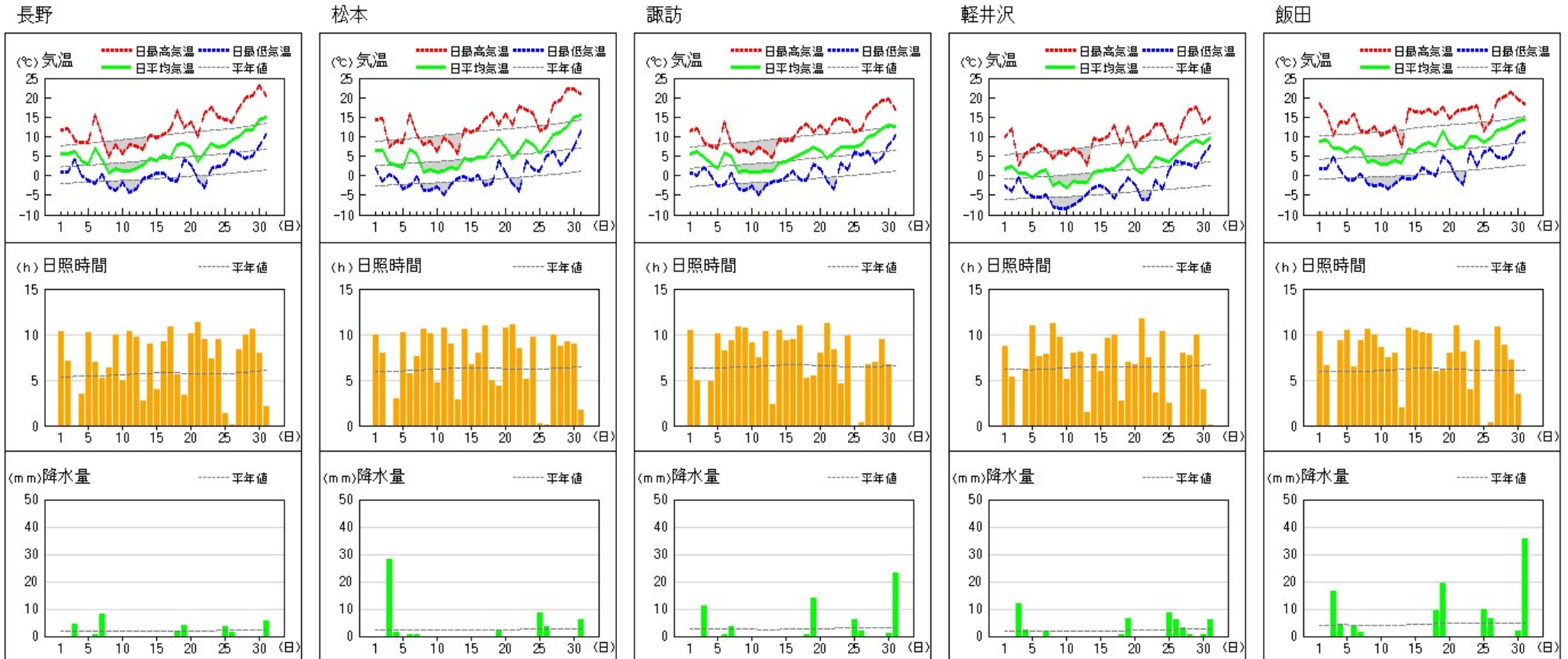
令和8年3月

観測所名	要素 期間	平均気温（℃）				降水量（mm）				日照時間（h）			
		上旬	中旬	下旬	月	上旬	中旬	下旬	月	上旬	中旬	下旬	月
長野	本年	4.0	4.7	9.5	6.2	13.0	6.0	10.5	29.5	64.3	74.6	77.9	216.8
	平年	2.9	4.3	5.6	4.3	19.0	16.0	25.1	60.1	52.7	59.0	61.5	173.3
	平年差比	+1.1	+0.4	+3.9	+1.9	68%	38%	42%	49%	122%	126%	127%	125%
	階級区分	高い	平年並	かなり高い	かなり高い	平年並	少ない	少ない	少ない	多い	かなり多い	高い	かなり多い
松本	本年	3.7	4.7	9.7	6.1	30.5	2.0	18.0	50.5	69.7	78.5	73.2	221.4
	平年	3.1	4.6	5.9	4.6	28.0	18.3	31.8	78.0	58.5	65.1	67.3	190.9
	平年差比	+0.6	+0.1	+3.8	+1.5	109%	11%	57%	65%	119%	121%	109%	116%
	階級区分	平年並	平年並	かなり高い	高い	平年並	少ない	少ない	少ない	多い	かなり多い	多い	かなり多い
諏訪	本年	3.5	4.0	9.0	5.6	15.0	14.5	32.0	61.5	78.4	79.0	64.1	221.5
	平年	2.6	3.9	5.3	4.0	29.7	23.2	36.1	89.0	61.4	67.7	69.8	199.1
	平年差比	+0.9	+0.1	+3.7	+1.6	51%	63%	89%	69%	128%	117%	92%	111%
	階級区分	平年並	平年並	かなり高い	高い	少ない	平年並	平年並	少ない	かなり多い	多い	少ない	多い
軽井沢	本年	0.0	1.1	5.7	2.4	16.0	7.0	24.5	47.5	72.6	67.1	65.2	204.9
	平年	-0.3	1.1	2.4	1.1	21.5	16.5	30.3	68.3	58.3	67.1	69.4	194.8
	平年差比	+0.3	0.0	+3.3	+1.3	74%	42%	81%	70%	125%	100%	94%	105%
	階級区分	平年並	平年並	かなり高い	高い	平年並	少ない	平年並	少ない	多い	平年並	平年並	平年並
飯田	本年	6.3	6.7	10.7	8.0	26.5	29.0	54.0	109.5	81.5	78.9	62.8	223.2
	平年	4.7	5.9	7.4	6.1	43.9	40.6	54.7	139.1	57.6	64.0	66.9	187.9
	平年差比	+1.6	+0.8	+3.3	+1.9	60%	71%	99%	79%	141%	123%	94%	119%
	階級区分	高い	平年並	かなり高い	かなり高い	平年並	平年並	平年並	平年並	かなり多い	かなり多い	少ない	かなり多い

注) 気象官署(長野)及び特別地域気象観測所(松本・諏訪・軽井沢・飯田)の日照時間は日照計による観測値。

記号	統計値区分
D	正常値
--	現象なし
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	欠測
//	平年値なし

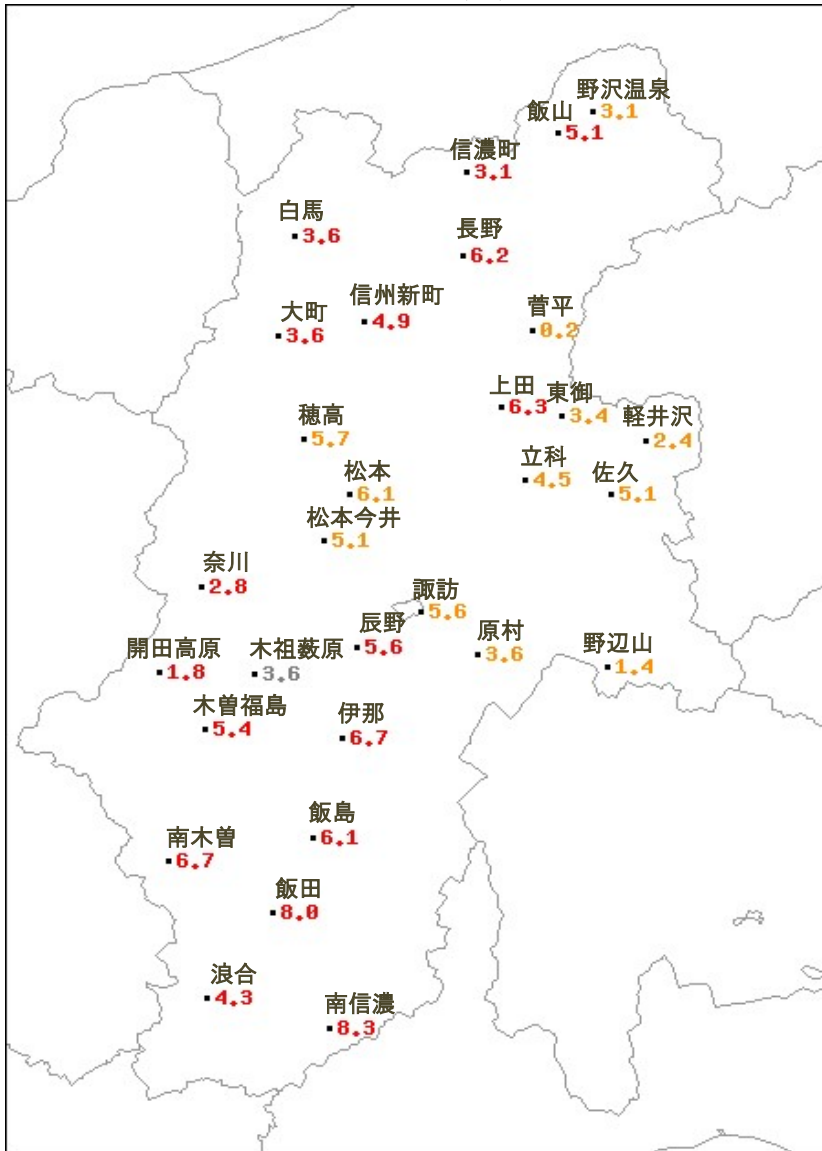
地上気象 気象経過図：2026年03月01日-2026年03月31日



(注) 気象官署（長野）及び特別地域観測所（松本・諏訪・軽井沢・飯田）の日照時間は日照計による観測値。

平均気温分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年3月 平均気温(°C)



かなり低い
 低い
 平年並
 高い
 かなり高い

: 資料年数が少ないため平年値または階級区分がないことを表す。

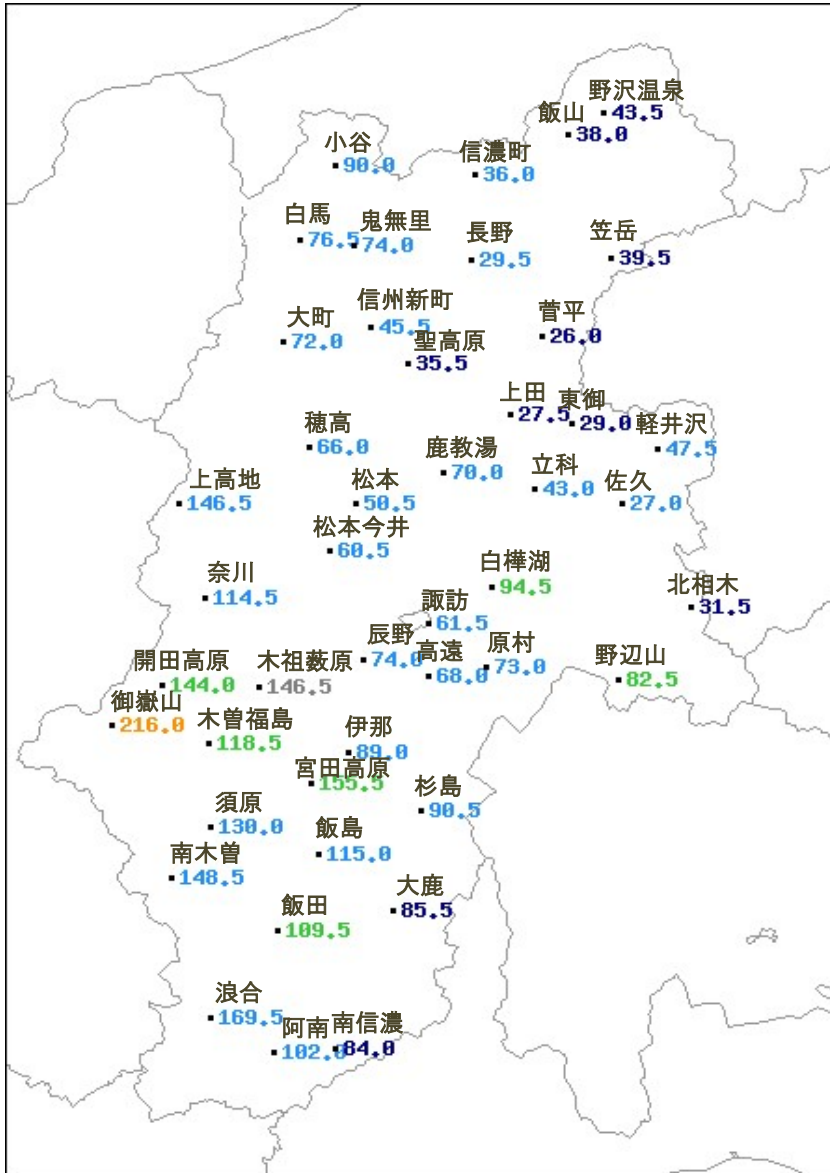
地点名	実況値	平年値	平年差(°C)
野沢温泉	3.1	1.9	+1.2
信濃町	3.1	1.1	+2.0
飯山	5.1	2.4	+2.7
白馬	3.6	1.2	+2.4
長野	6.2	4.3	+1.9
大町	3.6	1.6	+2.0
信州新町	4.9	3.1	+1.8
菅平	0.2	-1.8	+2.0
上田	6.3	4.4	+1.9
穂高	5.7	4.1	+1.6
東御	3.4	1.9	+1.5
軽井沢	2.4	1.1	+1.3
松本	6.1	4.6	+1.5
松本今井	5.1	3.9	+1.2
立科	4.5	2.8	+1.7
佐久	5.1	3.4	+1.7
奈川	2.8	1.0	+1.8
諏訪	5.6	4.0	+1.6
開田高原	1.8	-0.2	+2.0
木祖藪原	3.6	//	//
辰野	5.6	3.6	+2.0
原村	3.6	1.9	+1.7
野辺山	1.4	-0.3	+1.7
木曾福島	5.4	3.5	+1.9
伊那	6.7	4.4	+2.3
南木曾	6.7	4.6	+2.1
飯島	6.1	4.1	+2.0
飯田	8.0	6.1	+1.9
浪合	4.3	2.6	+1.7
南信濃	8.3	6.3	+2.0

■凡例

D	正常値
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	資料なし
//	平年値なし

降水量分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年3月 降水量(mm)



■ かなり少ない ■ 少ない ■ 平年並 ■ 多い ■ かなり多い
 : 資料年数が少ないため平年値または階級区分がないことを表す。

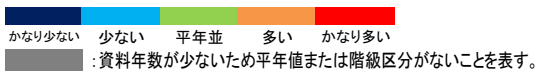
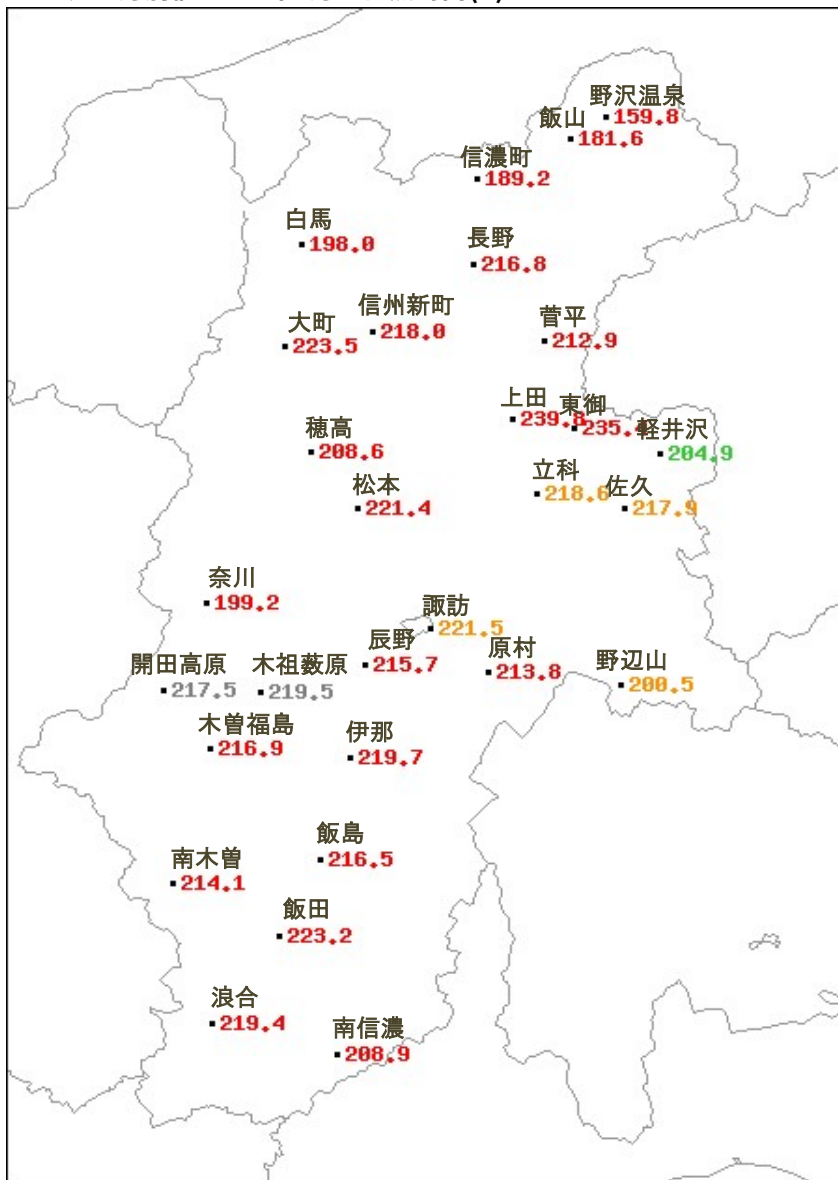
地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	43.5	121.6	36
信濃町	36.0	90.1	40
飯山	38.0	96.2	40
小谷	90.0	150.0	60
白馬	76.5	136.2	56
鬼無里	74.0	122.5	60
長野	29.5	60.1	49
笠岳	39.5	95.5	41
大町	72.0	100.1	72
信州新町	45.5	76.3	60
菅平	26.0	80.8	32
聖高原	35.5	78.6	45
上田	27.5	54.0	51
穂高	66.0	83.8	79
東御	29.0	60.6	48
軽井沢	47.5	68.3	70
上高地	146.5	189.0	78
松本	50.5	78.0	65
松本今井	60.5	79.8	76
鹿教湯	70.0	93.3	75
立科	43.0	67.8	63
佐久	27.0	52.4	52
白樺湖	94.5	118.5	80
奈川	114.5	149.9	76
諏訪	61.5	89.0	69
北相木	31.5	65.8	48
開田高原	144.0	162.2	89
木祖藪原	146.5	//	//
辰野	74.0	102.5	72
高遠	68.0	111.5	61
原村	73.0	100.3	73
野辺山	82.5	93.4	88
御嶽山	216.0	203.0	106
木曾福島	118.5	146.8	81
伊那	89.0	121.5	73
宮田高原	155.5	184.6	84
杉島	90.5	140.9	64
須原	130.0	167.9	77
南木曾	148.5	182.1	82
飯島	115.0	180.5	64
大鹿	85.5	137.9	62
飯田	109.5	139.1	79
浪合	169.5	220.2	77
阿南	102.0	151.2	67
南信濃	84.0	144.4	58

■凡例

D	正常値
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	資料なし
//	平年値なし

日照時間分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年3月 日照時間(h)



地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	159.8	111.5	143
信濃町	189.2	128.1	148
飯山	181.6	132.6	137
白馬	198.0	136.9	145
長野	216.8	173.3	125
大町	223.5	163.4	137
信州新町	218.0	171.6	127
菅平	212.9	161.1	132
上田	239.8	203.7	118
穂高	208.6	172.1	121
東御	235.4	203.6	116
軽井沢	204.9	194.8	105
松本	221.4	190.9	116
立科	218.6	195.5	112
佐久	217.9	194.7	112
奈川	199.2	157.4	127
諏訪	221.5	199.1	111
開田高原	217.5	//	//
木祖藪原	219.5	//	//
辰野	215.7	187.6	115
原村	213.8	190.2	112
野辺山	200.5	179.8	112
木曾福島	216.9	181.5	120
伊那	219.7	187.7	117
南木曾	214.1	168.8	127
飯島	216.5	177.8	122
飯田	223.2	187.9	119
浪合	219.4	179.2	122
南信濃	208.9	178.8	117

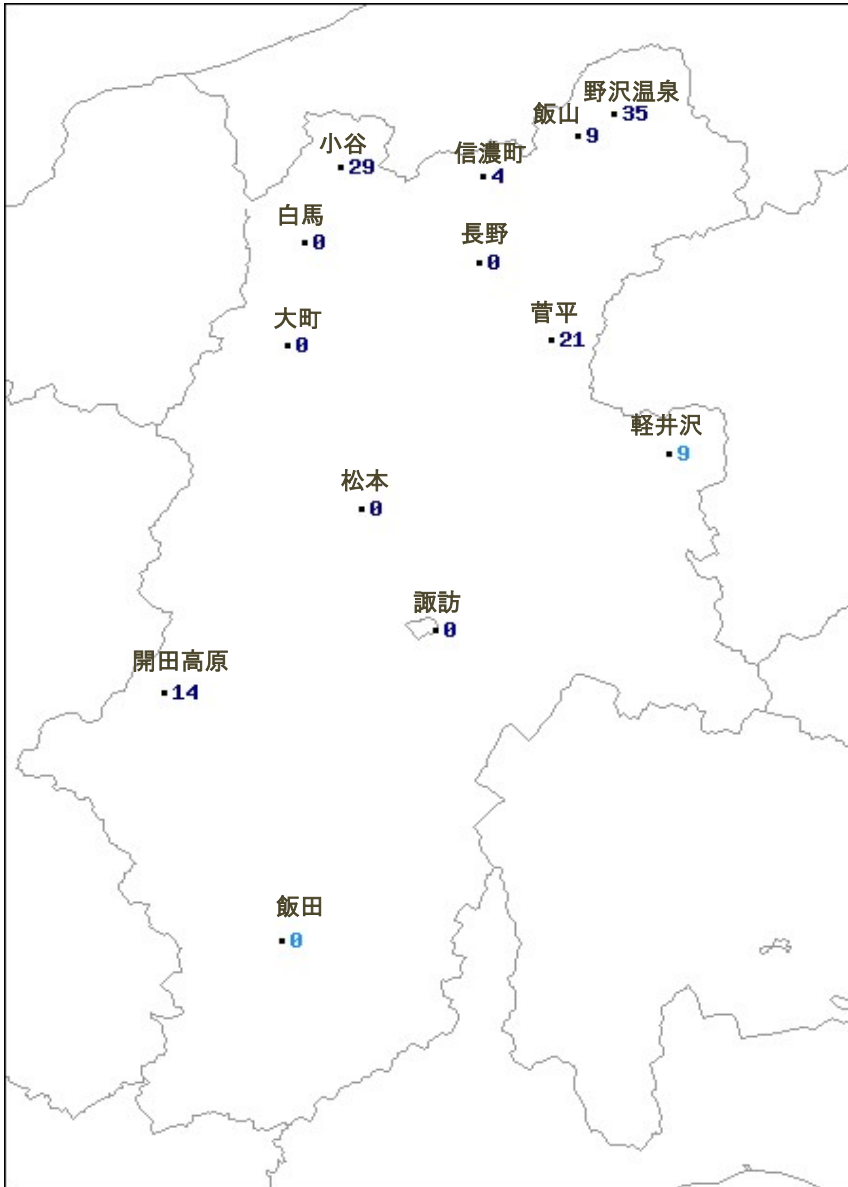
凡例

D	正常値
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	資料なし
//	平年値なし

(注) 長野、松本、諏訪、軽井沢、飯田以外の地点の日照時間の値は推計気象分布(日照時間)の推計値。
平年値は推計値へ補正した値を使用しています。

降雪量(積雪差合計)分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年3月 積雪差合計(cm)



地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	35	170	21
信濃町	4	123	3
飯山	9	121	7
小谷	29	143	20
白馬	0	110	0
長野	0	17	0
大町	0	76	0
菅平	21	136	15
軽井沢	9	33	27
松本	0	12	0
諏訪	0	8	0
開田高原	14	91	15
飯田	0	4	0

■凡例

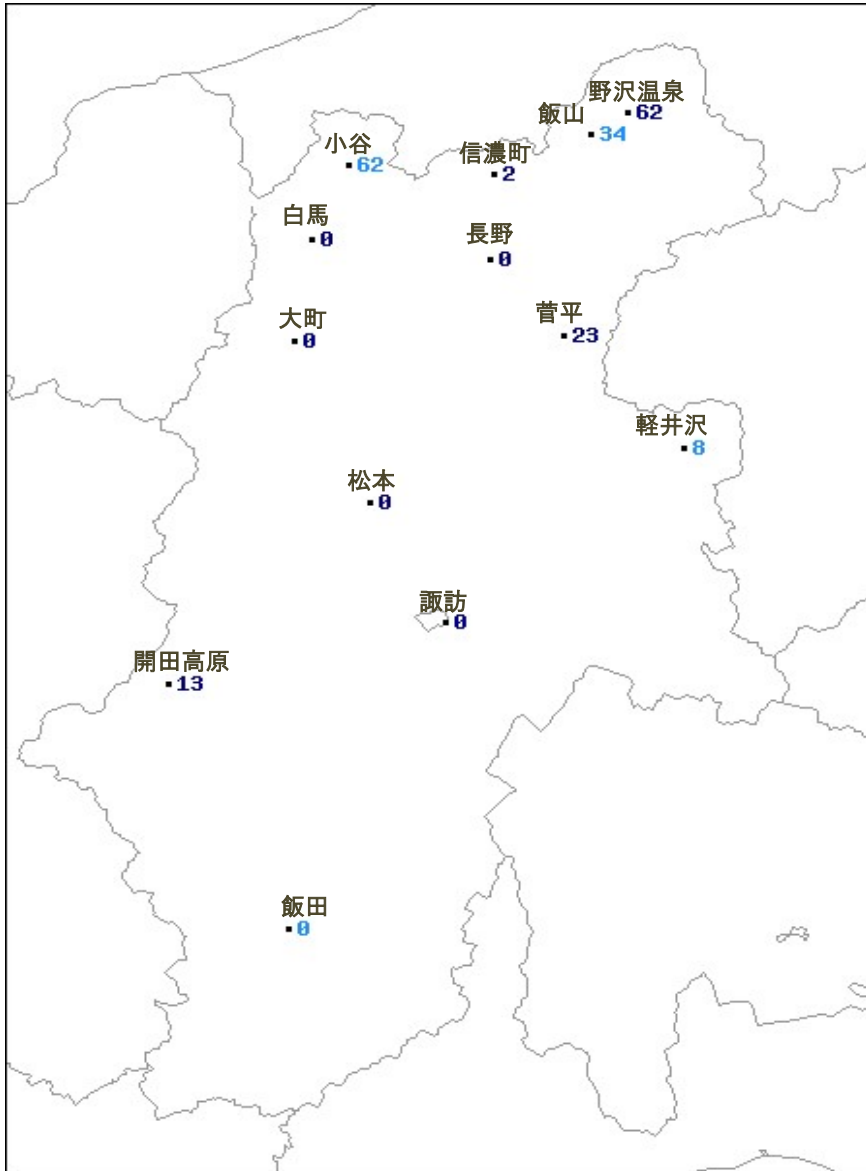
D	正常値
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	資料なし
//	平年値なし

かなり少ない 少ない 平年並 多い かなり多い

：資料年数が少ないため平年値または階級区分がないことを表す。

最深積雪分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年3月 最深積雪(cm)



地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	62	164	38
信濃町	2	82	2
飯山	34	106	32
小谷	62	131	47
白馬	0	70	0
長野	0	8	0
大町	0	32	0
菅平	23	86	27
軽井沢	8	21	38
松本	0	8	0
諏訪	0	6	0
開田高原	13	58	22
飯田	0	3	0

■凡例

D	正常値
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	資料なし
//	平年値なし



：資料年数が少ないため平年値または階級区分がないことを表す。

情報の閲覧・検索のご案内

長野県の気象概況に掲載されていないデータや最新のデータについては、以下をご覧ください。

- 気象庁ホームページ (<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>)
- 長野地方気象台 (<https://www.data.jma.go.jp/nagano/>)

☆長野地方気象台HPからのデータ検索

(<https://www.data.jma.go.jp/nagano/shosai/datalink/datalink.html>)

- ✓ 警報・注意報、気象情報…長野県に現在発表されている情報が閲覧できます。
- ✓ 過去の気象災害…長野県で突風や大雨、台風等で災害があった場合の気象状況を取りまとめた気象速報を閲覧できます。
- ✓ 天気予報、週間予報、1か月予報、早期天候情報、3か月予報…現在発表されている情報を閲覧できます。
- ✓ 日々の天気図…過去の天気図を閲覧できます。
- ✓ 台風経路図…過去の台風の経路の資料を検索できます。

☆気象庁HPからの観測データの検索や取得

- 過去の気象データ検索…昨日までの気象観測データ、平年値、地点ごとの観測史上1～10位の値などを閲覧できます。
(<https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/etrn/index.php>)
- 過去の気象データ・ダウンロード…昨日までの気象観測データから、複数地点の複数項目を、数日間の平均・合計値の集計や平年値や最近の数年間平均値と比較することができます。データは CSV ファイルとしてダウンロードできますので、簡単に市販の表計算ソフトに取り込むことができます。
(<https://www.data.jma.go.jp/gmd/risk/obsdl/index.php>)
- 天候の状況…低温・少雨・日照不足などの状況を、全国各地の気温・降水量・日照時間の5日以上の平均(合計)値やその平年差・平年比でも検索できます。
(<https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/data/mdrr/tenkou/indexTenkouTem5dhi.html>)
- 気候リスク管理…2週目以降の気温の予測資料の検索や、1か月予報や早期天候情報に用いる気温予測データ(ガイダンス)をCSV形式で取得できます。
(<https://www.data.jma.go.jp/gmd/risk/>)
- 地球環境・気候…異常気象、最近の天候、地球温暖化に関するリンクがまとめられています。
(<https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/menu/index.html>)
- 生物季節観測の情報…さくら、かえで、つばめ、あぶらぜみ等の開花や紅(黄)葉、初見、初鳴などの生物季節観測の情報が閲覧できます。
(<https://www.data.jma.go.jp/sakura/data/index.html>)
- 過去の災害をもたらした台風・大雨・地震・火山噴火等の自然現象のとりまとめ資料…暴風・豪雨・地震等の自然現象による災害が発生した場合に、災害を引き起こした現象や気象庁のとった措置等の概要を取り纏めた災害時自然現象報告書を閲覧できます。
(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/saigai_link.html)

資料についての説明

この気象資料は、気象官署、特別地域気象観測所及び地域気象観測所における気象観測値をまとめたものです。

なお、気象官署等と表記した場合は、「長野地方気象台」及び「松本・諏訪・軽井沢・飯田特別地域気象観測所」を示します。

資料は速報値であり、後日の調査で訂正、追加を行うことがあります。

○統計値欄の記号

値) : 準正常値。統計値を求める対象となる資料の一部が欠けているが、許容する資料数を満たす値。

値] : 資料不足値。統計を求める対象となる資料が許容する資料数を満たさない値。

× : 欠測。統計値を求める対象となる資料が疑問値もしくは障害等のために値が得られない場合。

// : 資料なし

○平年値

30年間の平均値(統計期間は1991～2020年)。

※平年値に関するお知らせ

気象庁では、2021年5月19日から1991～2020年の統計による新しい平年値を使用しています。

令和3年(2021年)5月の長野県の気象概況から新しい平年値を使用しています。

平年値の更新により、「平年より高い」や「平年値」等の境界値である階級区分値も更新しています。

このため、例えば同じ気温であっても、従来の平年値では「平年差+0.4℃」や「平年より高い」であったところ、新しい平年値では「平年差0.0℃」や「平年並」のようになることがあります。実際の気温、降水量、日照時間等が変わるわけではないことにご留意ください。

○階級区分

「低い(少ない)」「平年並」「高い(多い)」の階級は、1991～2020年における30年間の観測値をもとに、これらが等しい割合で各階級に振り分けられる(各階級が10個ずつになる)ように決めています。また、値が1991～2020年の観測値の下位または上位10%に相当する場合には、「かなり低い(少ない)」「かなり高い(多い)」と表現します。

低い(少ない)	平年並	高い(多い)
かなり		かなり

○気象表(気象官署等の統計値及び平年値との比較表)

要素	単位	解説
平均気温	℃	日平均気温の旬及び月平均値・本年と平年値との差(℃)
降水量	mm	日降水量の旬及び月合計値・本年と平年値との比(%)
日照時間	h	日の日照時間の旬及び月合計値・本年と平年値との比(%)

○気象官署等の気象経過図

気象官署等の日ごとの平均気温・最高気温・最低気温・日照時間・降水量を図示しています。各図の点線は平年値を示しています。

○気象分布図

要素	単位	解説
平均気温	℃	月平均は日平均気温の月平均 平年差は平年値との差(℃)
降水量	mm	月合計は日降水量の月合計(0.5mm未満、無降水は「0.0」) 平年比は平年値との比(%)
日照時間	h	月合計は日の日照時間の月合計値 平年比は平年値との比(%)
降雪量(積雪差合計)	cm	月合計は日降雪量(積雪差合計)の月合計 平年比は平年値との比(%)

最 深 積 雪	cm	月最深積雪は日最深積雪の最大値 平年比は平年値との比（％）
---------	----	----------------------------------

○特別警報・警報・注意報発表状況及び発表回数

気象等に関する特別警報・警報・注意報の市町村ごとの発表履歴を示します。

ただし、松本市（「松本」、「乗鞍上高地」）と塩尻市（「塩尻」、「檜川」）は分割して発表しています。

※ 分割して発表する松本市と塩尻市の名称と区域

名 称	区 域
松本	長野県松本市のうち乗鞍上高地の区域を除く区域
乗鞍上高地	長野県松本市のうち安曇及び奈川
塩尻	長野県塩尻市のうち檜川の区域を除く区域
檜川	長野県塩尻市のうち奈良井、木曾平沢及び贄川

※ 平成 31 年(2019 年)2 月 1 日 12 時から、長野地方気象台の目視観測は自動になりました。

© 長野地方気象台 2026

本資料は、東京管区気象台ホームページの利用規約

(<https://www.data.jma.go.jp/tokyo/shosai/gyoumu/copyright/copyright.html>)に準拠します。

本資料に含まれているデータ等を利用した場合は、「長野地方気象台提供」と明記願います。

発行日 令和8年4月1日

編集・発行 長野地方気象台

〒380-0801

長野県長野市箱清水1丁目8番18号

電話 (026) 232-3773