

長野県の気象概況

令和8年(2026年)

1月

長野地方気象台

令和 8 年(2026年) 1 月の気象概況

1 月の天気は、冬型の気圧配置や前線、寒気の影響で、北部を中心に曇りや雪の降った日が多くなり、大雪となった日もありました。

一方、中部と南部では晴れの日が多くなりました。また、低気圧の影響を受けにくかったため、4 地点で月降水量の少ない方からの値が 1 月として極値を更新しました。

【上旬】

この期間の天気は、冬型の気圧配置により、北部では曇りや雪の降った日がありましたが、中部や南部では晴れた日が多くなりました。

【中旬】

この期間の天気は、高気圧に覆われて晴れた日が多くなりましたが、冬型の気圧配置や前線、寒気の影響で、北部を中心に雪の降った日もありました。

【下旬】

この期間の天気は、冬型の気圧配置や寒気の影響により、北部では雪の降った日が多く、中部や南部では雪の降った日もありましたが晴れの日が多くなりました。

観測史上 1 位の値及び 1 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。

- ・ 1 月としての 1 位の値

要 素	地点名	値	起日	これまでの 1 月の 1 位		統計開始 年月
				値	年月日	
月降水量の少ない方から (mm)	諏訪	1.0		1.0	2011/1	1945/1
月間日照時間の多い方から (h)	軽井沢	223.5		213.6	1974/1	1926/1
日最小相対湿度 (%)	長野	17	10日	19	2004/1/22	1950/1
日最小相対湿度 (%)	軽井沢	9	10日	10	2017/1/27	1950/1

< 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。

- ・ 1 月としての 1 位の値

要 素	地点名	値	起日	これまでの 1 月の 1 位		統計開始 年月
				値	年月日	
月降水量の少ない方から (mm)	立科	1.5		3	2004/1	1979/1
月降水量の少ない方から (mm)	佐久	1.0		2	1985/1	1979/1
月降水量の少ない方から (mm)	原村	6.5		7.5	2011/1	1979/1
日最大風速・風向 (m/s)	穂高	S 9.6	10日	SSE 9.2	2017/1/27	1979/1
日最大風速・風向 (m/s)	松本今井	S 15.2	10日	S 14.1	2021/1/7	2003/1
日最大瞬間風速・風向 (m/s)	辰野	S 20.1	11日	S 17.7	2020/1/8	2010/1
日最大瞬間風速・風向 (m/s)	原村	S 21.9	10日	SSW 20	2010/1/5	2010/10
日最大瞬間風速・風向 (m/s)	南木曾	SSW 12.2	11日	S 12.0]	2018/1/23	2009/1
日最大瞬間風速・風向 (m/s)	南信濃	SSW 18.6	11日	SSW 15.5]	2018/1/23	2009/1

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7年1月

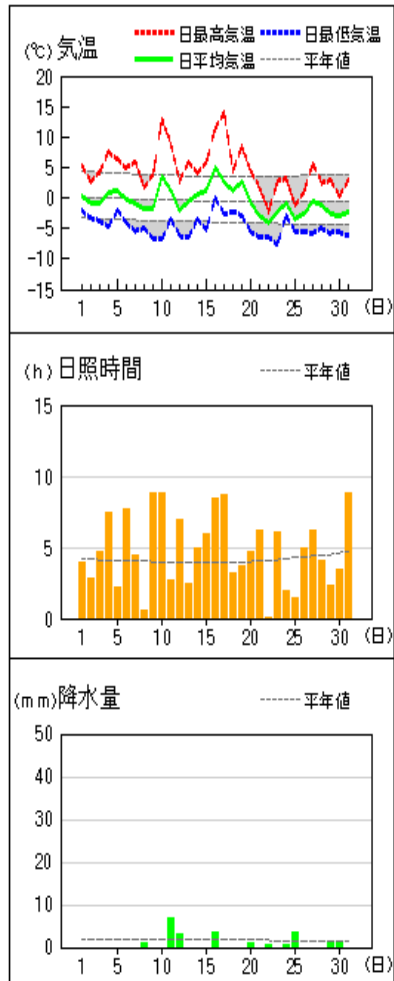
観測所名	要素 期間	平 均 気 温 (℃)				降 水 量 (mm)				日 照 時 間 (h)			
		上旬	中旬	下旬	月	上旬	中旬	下旬	月	上旬	中旬	下旬	月
長野	本 年	-0.1	1.1	-2.3	-0.5	1.0	14.5	6.5	22.0	51.5	51.6	45.7	148.8
	平 年	-0.1	-0.5	-0.6	-0.4	18.2	17.5	18.9	54.6	41.6	40.4	46.4	128.4
	平年差比	0.0	+1.6	-1.7	-0.1	5%	83%	34%	40%	124%	128%	98%	116%
	階級区分	平年並	高い	かなり低い	平年並	かなり少ない	平年並	少ない	かなり少ない	多い	多い	平年並	かなり多い
松本	本 年	-0.4	2.9	-2.5	-0.1	3.5	0.5	4.5	8.5	63.1	64.8	67.5	195.4
	平 年	0.2	-0.3	-0.6	-0.3	10.5	12.7	16.7	39.8	56.1	54.8	61.6	172.5
	平年差比	-0.6	+3.2	-1.9	+0.2	33%	4%	27%	21%	112%	118%	110%	113%
	階級区分	低い	かなり高い	かなり低い	平年並	平年並	少ない	平年並	少ない	多い	多い	平年並	多い
諏訪	本 年	-0.9	1.6	-3.1	-0.9	0.0	0.5	0.5	1.0	69.0	64.2	75.0	208.2
	平 年	-0.5	-1.1	-1.4	-1.1	13.2	13.5	16.5	43.3	59.6	58.6	66.2	184.4
	平年差比	-0.4	+2.7	-1.7	+0.2	0%	4%	3%	2%	116%	110%	113%	113%
	階級区分	平年並	かなり高い	低い	平年並	かなり少ない	少ない	少ない	かなり少ない	多い	多い	多い	かなり多い
軽井沢	本 年	-3.2	-0.3	-6.2	-3.3	0.0	3.5	0.0	3.5	69.3	77.8	76.4	223.5
	平 年	-2.9	-3.4	-3.6	-3.3	9.3	13.0	14.4	36.8	59.3	57.1	65.2	181.6
	平年差比	-0.3	+3.1	-2.6	0.0	0%	27%	0%	10%	117%	136%	117%	123%
	階級区分	平年並	かなり高い	かなり低い	平年並	かなり少ない	少ない	かなり少ない	かなり少ない	多い	かなり多い	かなり多い	かなり多い
飯田	本 年	0.8	3.4	-1.1	0.9	0.0	6.0	5.0	11.0	67.6	63.6	75.2	206.4
	平 年	1.2	1.0	0.8	1.0	18.0	20.9	24.5	63.4	58.2	57.6	64.7	180.5
	平年差比	-0.4	+2.4	-1.9	-0.1	0%	29%	20%	17%	116%	110%	116%	114%
	階級区分	平年並	かなり高い	かなり低い	平年並	かなり少ない	少ない	少ない	かなり少ない	多い	多い	多い	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。

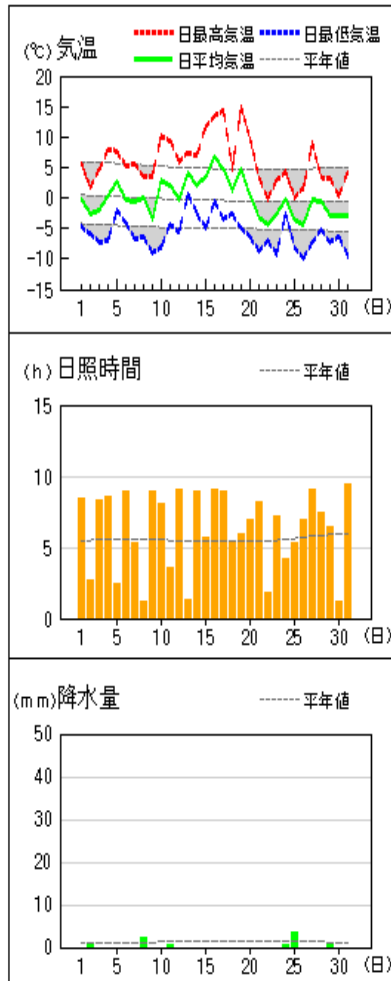
記号	統計値区分
D	正常値
--	現象なし
D)	準正常値
D]	資料不足値
X	欠測
//	平年値なし

地上気象 気象経過図：2026年01月01日-2026年01月31日

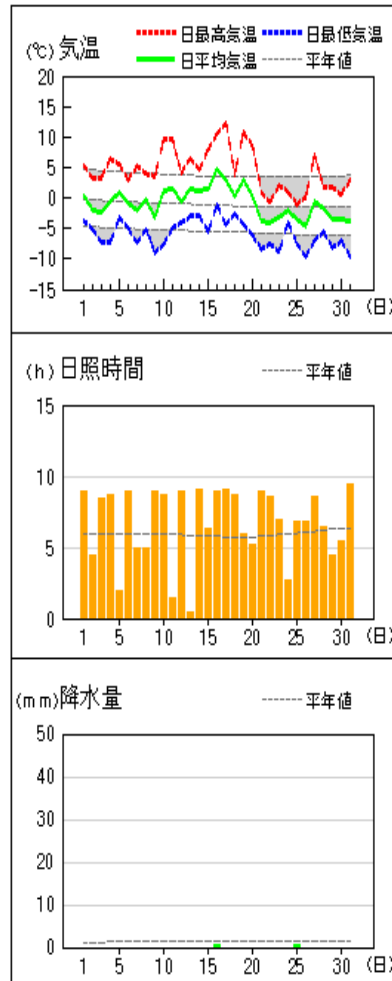
長野



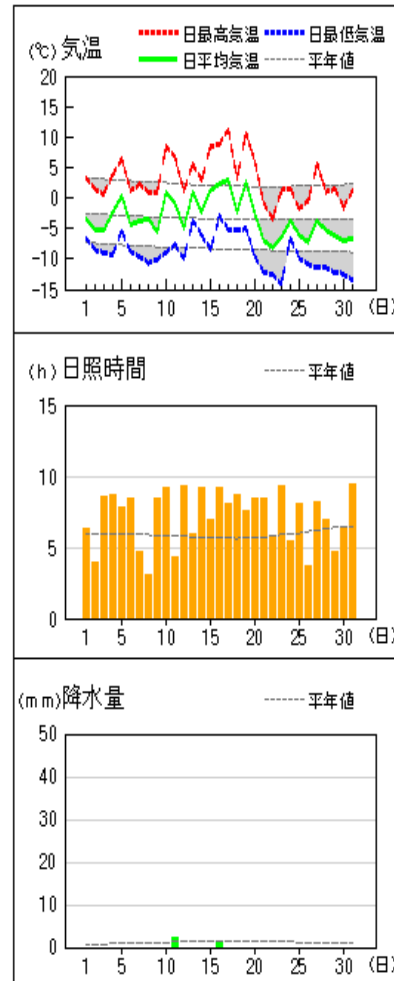
松本



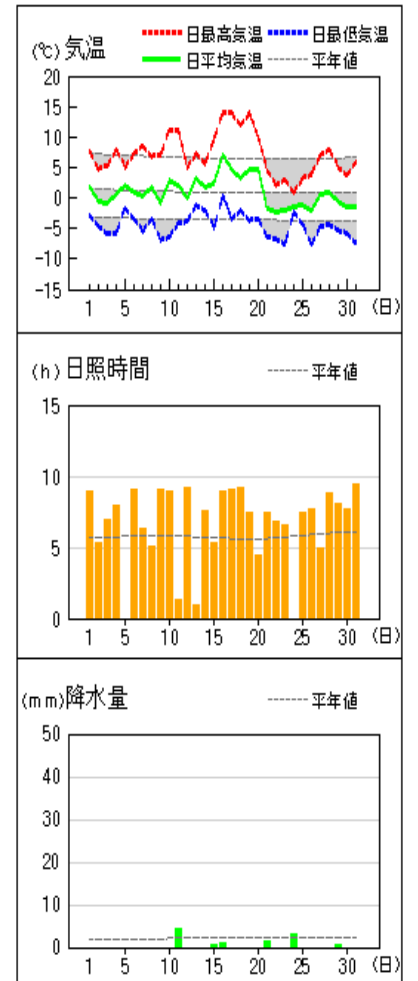
諏訪



軽井沢



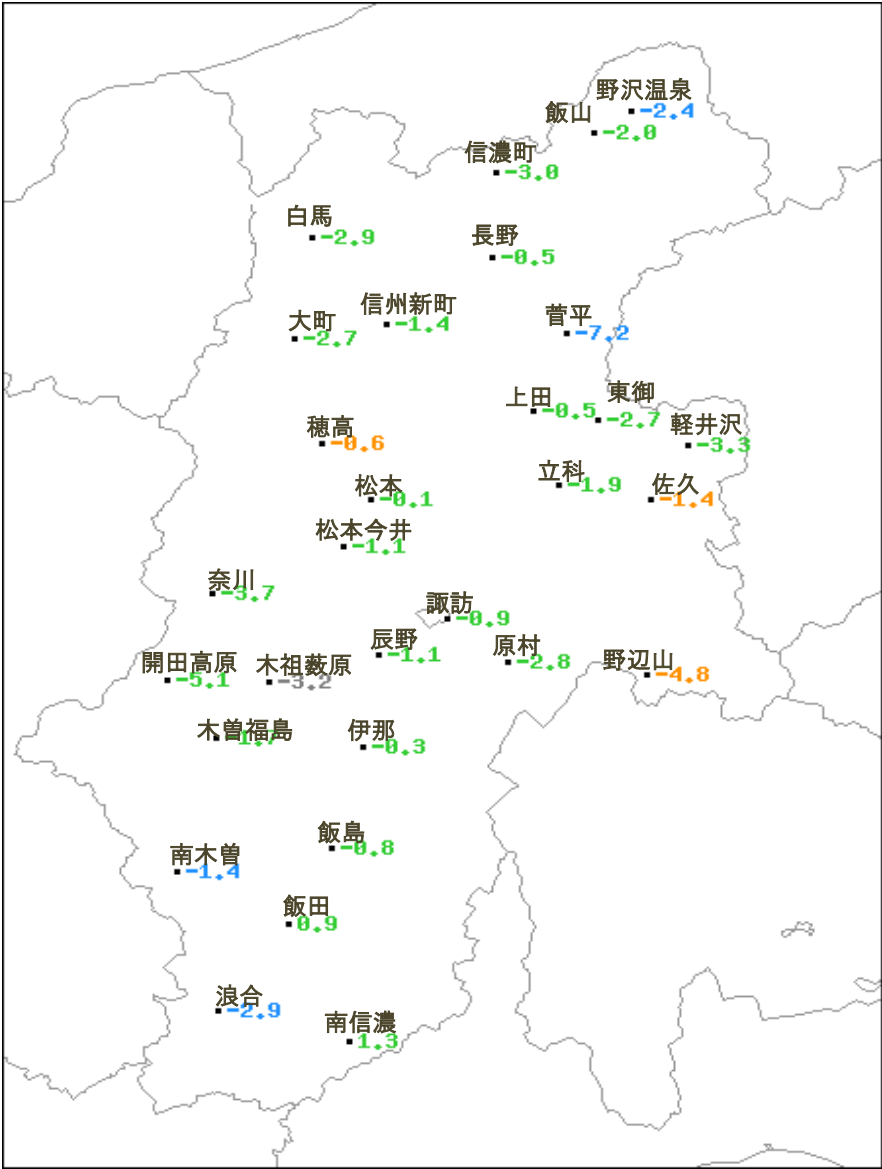
飯田



(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1月 平均気温(℃)



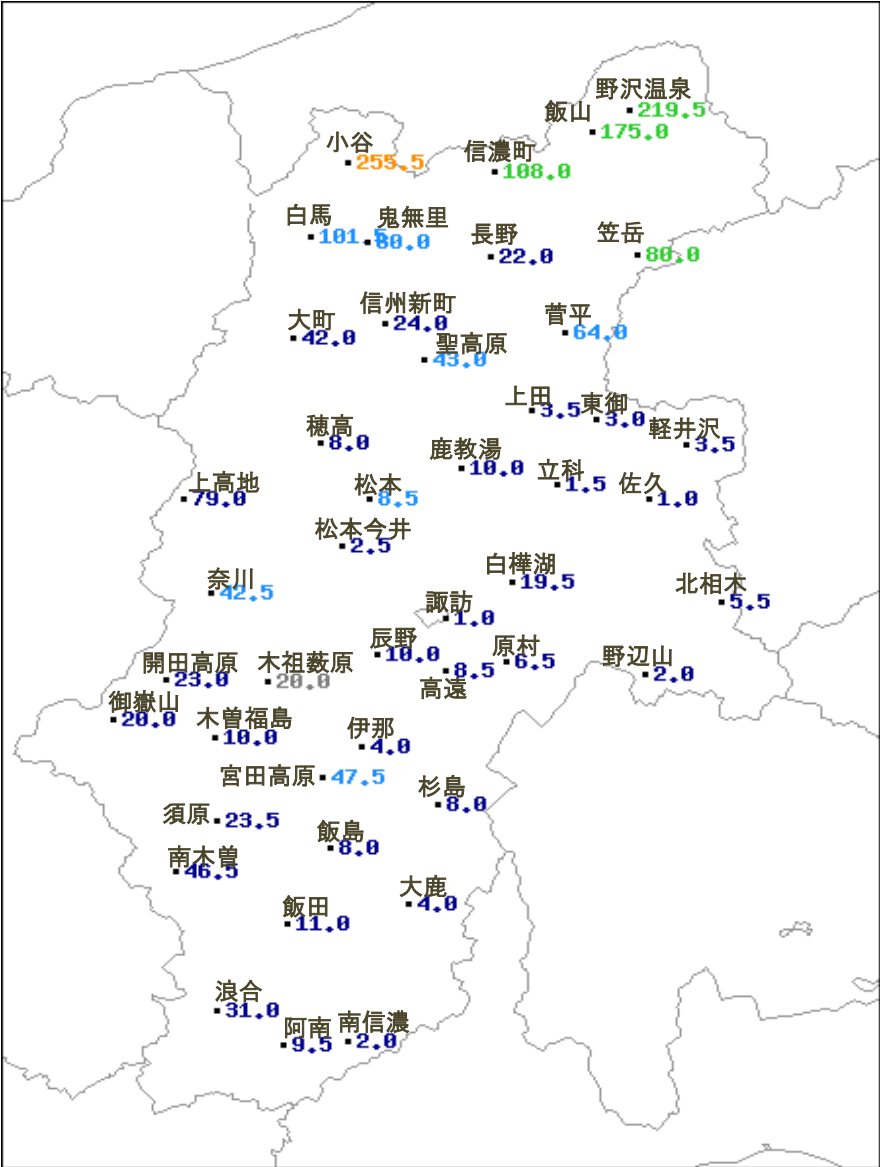
地点名	実況値	平年値	平年差(℃)
野沢温泉	-2.4	-1.6	-0.8
信濃町	-3.0	-2.9	-0.1
飯山	-2.0	-1.6	-0.4
白馬	-2.9	-2.8	-0.1
長野	-0.5	-0.4	-0.1
大町	-2.7	-2.8	+0.1
信州新町	-1.4	-1.4	0.0
菅平	-7.2	-6.2	-1.0
上田	-0.5	-0.5	0.0
穂高	-0.6	-0.8	+0.2
東御	-2.7	-2.6	-0.1
軽井沢	-3.3	-3.3	0.0
松本	-0.1	-0.3	+0.2
松本今井	-1.1	-1.4	+0.3
立科	-1.9	-2.1	+0.2
佐久	-1.4	-1.6	+0.2
奈川	-3.7	-3.5	-0.2
諏訪	-0.9	-1.1	+0.2
開田高原	-5.1	-4.8	-0.3
木祖葦原	-3.2	//	//
辰野	-1.1	-1.2	+0.1
原村	-2.8	-3.0	+0.2
野辺山	-4.8	-5.3	+0.5
木曽福島	-1.7	-1.4	-0.3
伊那	-0.3	-0.7	+0.4
南木曽	-1.4	-0.6	-0.8
飯島	-0.8	-0.7	-0.1
飯田	0.9	1.0	-0.1
浪合	-2.9	-2.3	-0.6
南信濃	1.3	1.2	+0.1

■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。

降水量分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年1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。

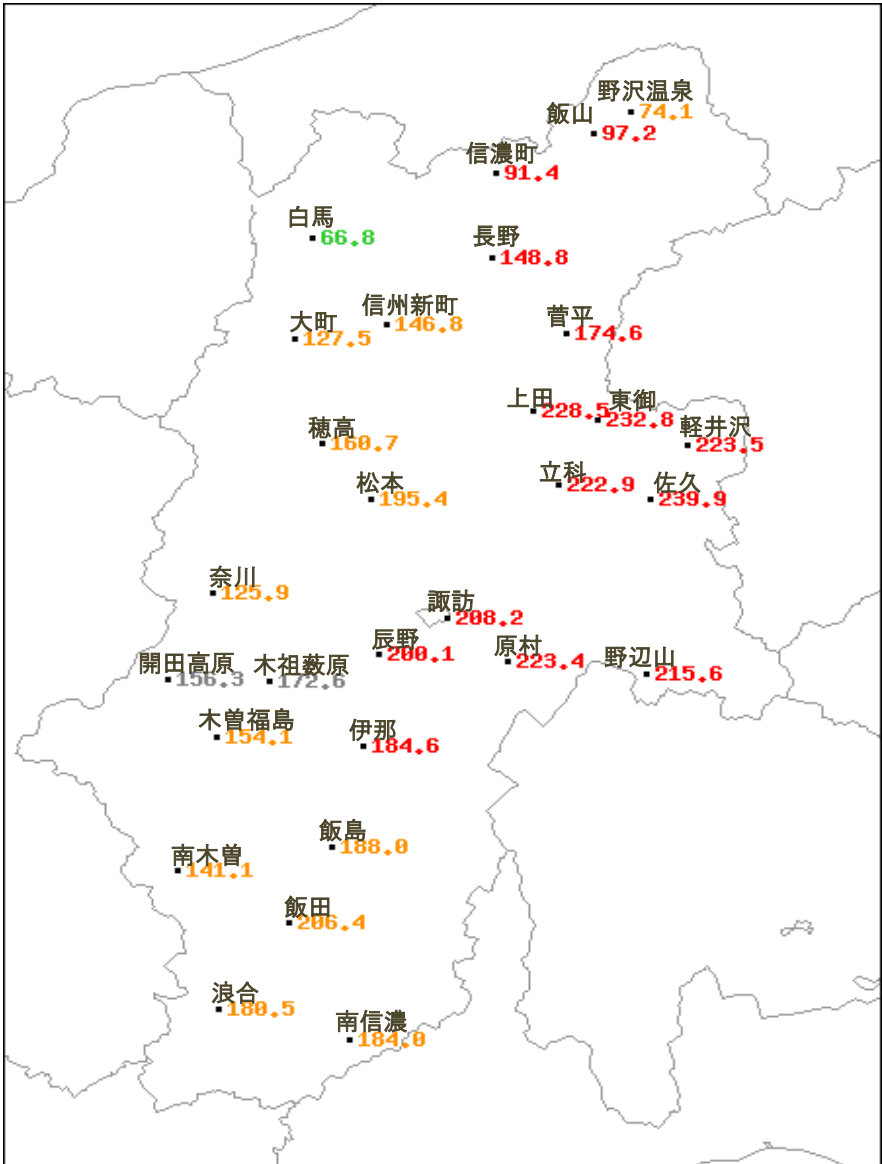
地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	219.5	253.5	87
信濃町	108.0	109.1	99
飯山	175.0	171.8	102
小谷	255.5	221.7	115
白馬	101.5	141.5	72
鬼無里	80.0	133.0	60
長野	22.0	54.6	40
笠岳	80.0	100.0	80
大町	42.0	84.7	50
信州新町	24.0	56.2	43
菅平	64.0	78.0	82
聖高原	43.0	62.5	69
上田	3.5	29.3	12
穂高	8.0	45.4	18
東御	3.0	31.8	9
軽井沢	3.5	36.8	10
上高地	79.0	155.9	51
松本	8.5	39.8	21
松本今井	2.5	34.6	7
鹿教湯	10.0	46.3	22
立科	1.5	33.7	4
佐久	1.0	25.6	4
白樺湖	19.5	56.2	35
奈川	42.5	81.4	52
諏訪	1.0	43.3	2
北相木	5.5	25.7	21
開田高原	23.0	76.8	30
木祖葦原	20.0	//	//
辰野	10.0	45.6	22
高遠	8.5	42.2	20
原村	6.5	46.6	14
野辺山	2.0	46.6	4
御嶽山	20.0	79.3	25
木曽福島	10.0	63.2	16
伊那	4.0	48.9	8
宮田高原	47.5	88.0	54
杉島	8.0	64.8	12
須原	23.5	88.0	27
南木曽	46.5	107.5	43
飯島	8.0	74.5	11
大鹿	4.0	65.2	6
飯田	11.0	63.4	17
浪合	31.0	108.0	29
阿南	9.5	70.3	14
南信濃	2.0	65.2	3

■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1月 日照時間(h)



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	74.1	58.9	126
信濃町	91.4	69.7	131
飯山	97.2	72.7	134
白馬	66.8	71.3	94
長野	148.8	128.4	116
大町	127.5	107.2	119
信州新町	146.8	123.2	119
菅平	174.6	135.5	129
上田	228.5	184.3	124
穂高	160.7	139.9	115
東御	232.8	179.4	130
軽井沢	223.5	181.6	123
松本	195.4	172.5	113
立科	222.9	183.1	122
佐久	239.9	188.7	127
奈川	125.9	108.7	116
諏訪	208.2	184.4	113
開田高原	156.3	//	//
木祖藪原	172.6	//	//
辰野	200.1	164.2	122
原村	223.4	185.2	121
野辺山	215.6	175.7	123
木曽福島	154.1	141.1	109
伊那	184.6	162.2	114
南木曽	141.1	130.6	108
飯島	188.0	165.3	114
飯田	206.4	180.5	114
浪合	180.5	150.7	120
南信濃	184.0	154.0	119

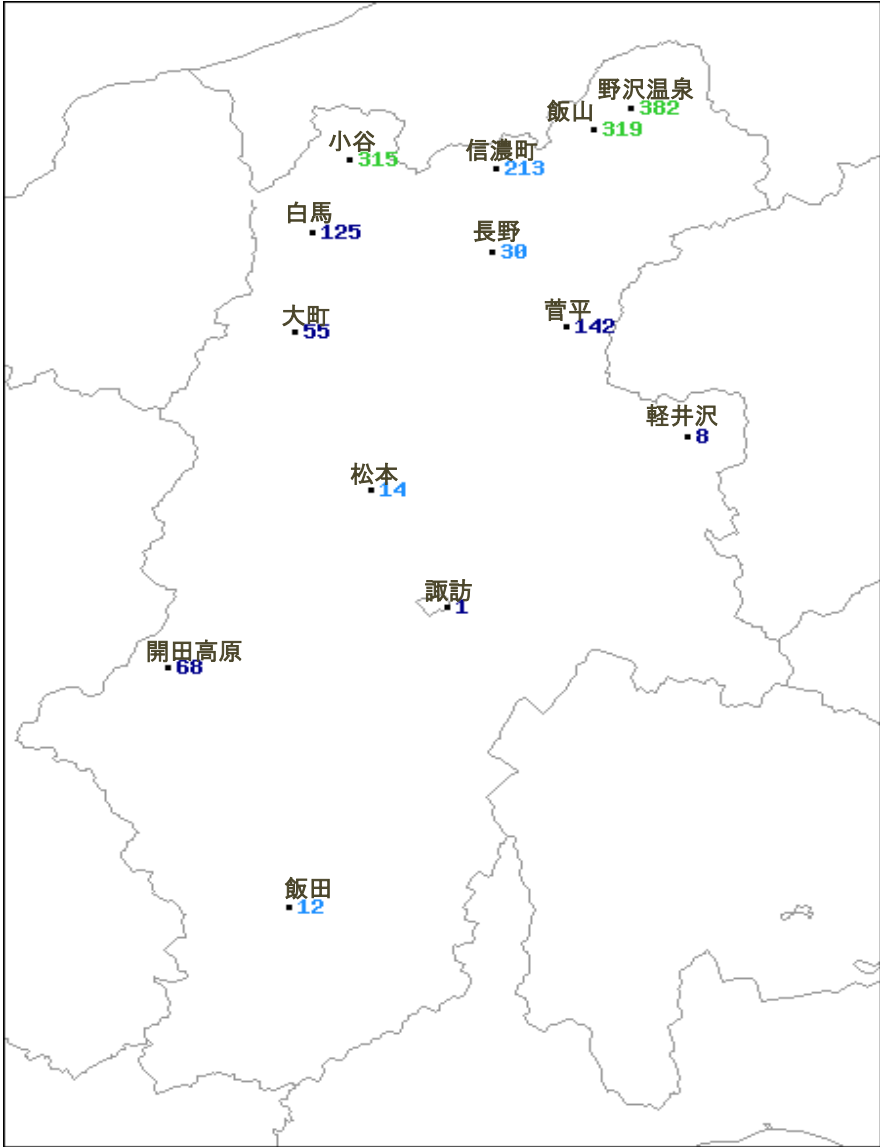
凡例

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1月 積雪差合計(cm)



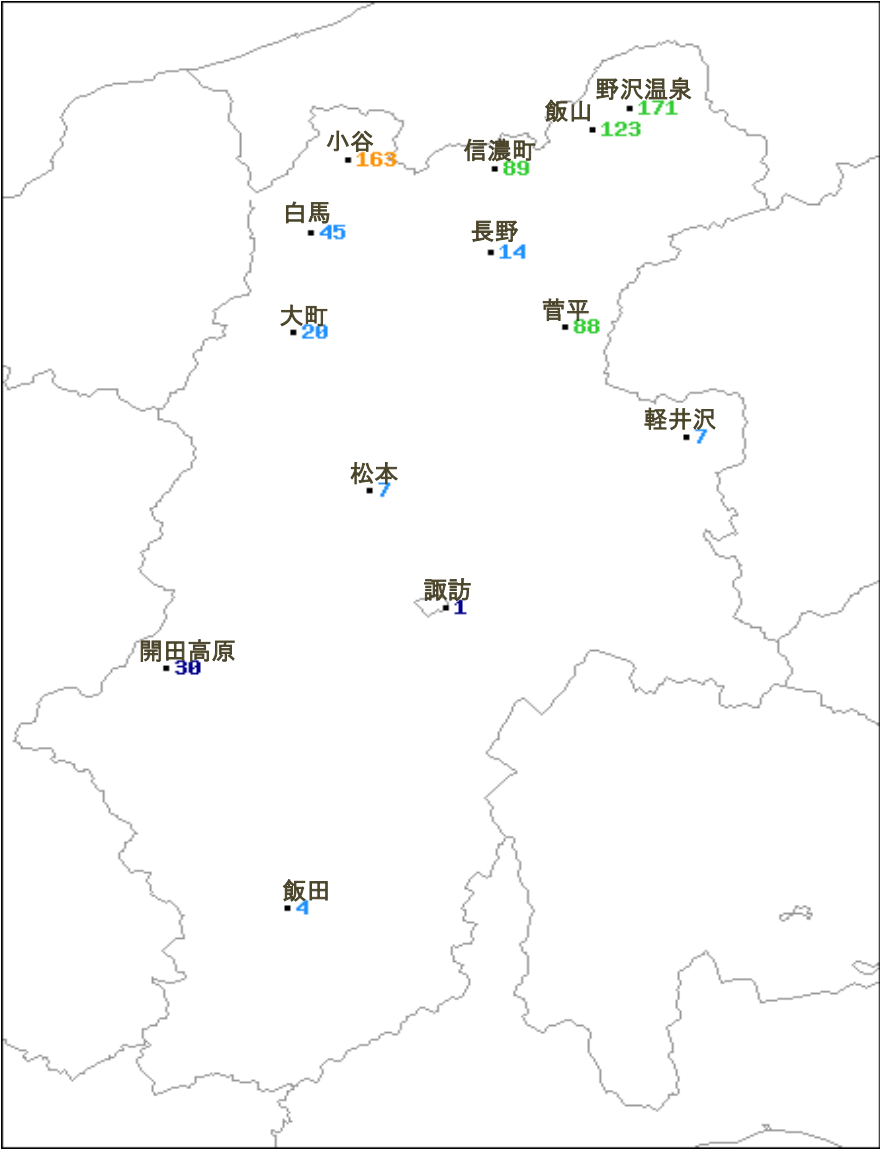
かなり少ない 少ない 平年並 多い かなり多い
: 資料年数が少ないため平年値または階級区分がないことを表す。

地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	382	366	104
信濃町	213	241	88
飯山	319	303	105
小谷	315	288	109
白馬	125	216	58
長野	30	63	48
大町	55	164	34
菅平	142	192	74
軽井沢	8	44	18
松本	14	33	42
諏訪	1	27	4
開田高原	68	127	54
飯田	12	25	48

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

最深積雪分布図(アメダス)

アメダス月別値 2026年1月 最深積雪(cm)



地点名	実況値	平年値	平年比(%)
野沢温泉	171	171	100
信濃町	89	94	95
飯山	123	122	101
小谷	163	131	124
白馬	45	82	55
長野	14	26	54
大町	20	47	43
菅平	88	82	107
軽井沢	7	25	28
松本	7	19	37
諏訪	1	13	8
開田高原	30	56	54
飯田	4	12	33

■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。

浸：浸水害 **土：土砂災害** **土浸：土砂災害、浸水害** **斜体字：発疫** **下線：特別警報から警報**

[illegible]

浸：浸水害 **土：土砂災害** **土浸：土砂災害、浸水害** **斜体字：発疫** **下線：特別警報から警報**

[illegible]

●：先登 ●：特別警報 ○：警報 ○：特別警報から警報
 濁：濁水害 土：土砂災害 土濁：土砂災害、濁水害 解体字：発夜 下線：特別警報から警報

[illegible]

浸：浸水害 **土：土砂災害** **土浸：土砂災害、浸水害** **斜体字：発疫** **下線：特別警報から警報**

[illegible]

漫: 漫水害 土: 土砂災害 土漫: 土砂災害、漫水害 斜体字: 発症 下線: 特別警報から警報

[illegible]

浸: 浸水害 土: 土砂災害 土浸: 土砂災害、浸水害 斜体字: 発災 下線: 特別警報から警報

[illegible]

浸：浸水害 **土：土砂災害** **土浸：土砂災害、浸水害** **斜体字：発疫** **下線：特別警報から警報**

浸：浸水害 **土：土砂災害** **土浸：土砂災害、浸水害** **斜体字：発疫** **下線：特別警報から警報**

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、簡便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/now/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	c m	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、木曽平沢及び賛川

※ 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2月2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