

季刊信州

Shinshu Quarterly

2012

夏号

SUMMER

信州

Shinshu



巻頭インタビュー

キラリと光る人

画家・グラフィックデザイナー 原田泰治

信州レールトレイル

JR小海線

信州食探訪

信州の高原で見つけた野菜・果物

県内体験モデル旅

子供と一緒に!

体験する夏休み

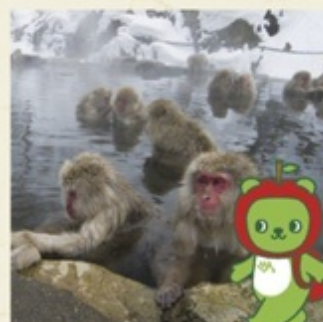
信州四季旅キャンペーン[夏]

涼しい夏旅 さわやか信州

信州58町村 収穫祭めぐり

【場所】
長野県内58町村
【期間】
7月↓12月

行くたび美味しい、
何度も楽しい！
旬を訪ねて
四季を味わう旅



元気なふるさと
収穫祭めぐり 2012

【主催】長野県町村会【共催】長野県町村議会議長会【後援】信州キャンペーン実行委員会

◆イベントスケジュールは各町村へお問い合わせください
◆お問い合わせ／長野県町村会 TEL026-234-3530

アンケートに答えてもらおう!おいしい特産品プレゼント!

収穫祭めぐり

検索

収穫祭めぐり
QRコード





写真：宮崎 学
表紙デザイン：原田泰治

【毎週木曜日発行】
楽国信州
信州の“旬”情報をお届け！
長野県公式メールマガジン「楽国信州」
登録はコチラから
<http://magazine.nagano-ken.jp/>

長野県全域でサービス開始！
信州の“旬”情報をお届け！
信州の“旬”情報をお届け！
信州の“旬”情報をお届け！
<http://magazine.nagano-ken.jp/>

信州の“旬”情報をお届け！
信州の“旬”情報をお届け！
信州の“旬”情報をお届け！
信州の“旬”情報をお届け！
<http://magazine.nagano-ken.jp/>

お問合せ
信州観光情報センター
〒長野県長野市南長野橋下 692-2
長野県庁 1 階
☎ 026-234-7165 (観光案内専用)
☎ 026-232-3233
info@nagano-tabi.net

長野県東京観光情報センター
〒東京都千代田区有楽町 2-10-1
東京交通会館 2 階
☎ 03-3214-5651
☎ 03-3214-5650
tokyo@nagano-tabi.net

長野県名古屋観光情報センター
〒愛知県名古屋市中区栄 4-1-1
中ビル 4 階
☎ 052-263-4118
☎ 052-262-4669
nagoya@nagano-tabi.net

長野県大阪観光情報センター
〒大阪府大阪市北区梅田
1-3-1-800 大阪駅前第 1 ビル 8 階
☎ 06-6341-8205
☎ 06-6456-2889
osaka@nagano-tabi.net

信州四季旅キャンペーン公式サイト
信州四季旅
<http://www.shinshu-dc.net/>

季刊信州 夏号 通巻 17 号
2012 年 6 月 15 日発行
発行：信州キャンペーン実行委員会
(事務局：長野県観光部観光振興課)
〒380-8570
長野市南長野橋下 692-2
☎ 026-235-7254

【巻頭インタビュー】
キラリと光る人
画家・グラフィックデザイナー
原田泰治 … 04



【巻頭特集】
家族と涼しく遊ぶ、学ぶ。
涼しい夏旅 さわやか信州 … 06
信州四季旅キャンペーン [夏]

信州レールトレイル 愛称「ハヶ岳高原線」のエコ旅
JR 小海線 … 14

信州の高原でつけた野菜・果物
信州食探訪 … 16

信州の逸品 … 18
高原の特産品プレゼント

【県内体験モデル旅】
子どもと一緒に！体験する夏休み … 20
自然に癒される旅／豊かな食を味わう旅
創作・芸術に触れる旅

信州歳時記 … 28
イベントカレンダー 6 月・7 月・8 月

Topics … 30
信州エリアマップ&アクセス … 31

長野県観光 PR キャラクター「アルクマ」

2010 年 10 月～12 月の間、長野県を舞台に展開された全国大型観光キャンペーン「信州デスティネーションキャンペーン (信州 DC)」のイメージキャラクターとして登場した「アルクマ」は一躍人気者となり、信州 DC を大いに盛り上げました。信州 DC 終了後も、「長野県観光 PR キャラクター」として信州を宣伝しています。

プロフィール

信州だけに出没する、大変珍しいクマ。クマなのに寒がりで、いつも頭にかぶりもの。クマなのに旅好きで、いつも背中にリュックサック。信州をクマなく歩きまわり、信州の魅力を世の中にクマなく広めるのが生きがい。



「信州においてよ！アルクマキャラバン」
アルクマキャラバン

「信州登山案内人」制度が 4 月からスタート！

「信州登山案内人」は、長野県が実施する試験に合格し、知事が認定した山のエキスパートです。豊富な知識と経験のもと、皆様に新たな発見と安全な登山をご提供します。「信州登山案内人」と一緒に、安全で楽しい登山をしてみませんか。詳しくは下記へお問い合わせください。

長野県観光部観光企画課 ☎ 026-235-7251

信州登山案内人



【巻頭インタビュー】

キラリと光る人

命の続くかぎり、 ふるさと信州を描きたい

画家・グラフィックデザイナー 原田泰治

信州
Shinshu

長野県
Nagano Pref.

デザイン 原田泰治

独特の温もりあるタッチで懐かしいふるさとの情景を描く原田泰治さん。画家として広く一般に知られていますが、グラフィックデザイナーとしても全国各地で大きく活躍されています。この夏から、当季刊誌の表紙や観光ポスターなど、長野県観光の媒体をトータルデザインすることに。そこで、ふるさと信州への熱い思いを伺いました。

——長野県の市町村すべての懐かしい風景を描こうというのはなぜですか。

原田 朝日新聞日曜版「原田泰治の世界」を連載したときに、北海道から沖縄まで47都道府県を取材して描きました。そのあと、今度はふるさと長野県を全部、描いてみたいと思ったのです。長野県は広く長く、家の作り方ひとつも地域によって違い、村祭り、漬物、文化も違う。こんなに個性豊かな県はありません。全国を回ってみて、むしろ地元の良いに気がきました。今72歳ですが、合併前の長野県121市町村の風景を描き尽くすことが、画家としての原田の着陸地点だと思っています。失われゆくふるさとの景色を子どもたちに残していきたい、急がなければと思います。



それ自身がアートのようにきちんと整えられているアトリエ。作品に向かう原田さんは熱い思いがみなぎる

お年寄りが亡くなって一年も経たないうちに、昔ながらの家が取り壊され、全国どこにでもあるハウスメーカーの家が建つということがよくあります。屋根のふき方、壁の色、石垣の石も本来、地域によって違うのに……。

——原田さんが心ひかれるのは、どんな風景なのでしょう。

原田 たとえば、親光的でない、集落の人々が守ってきた祭りです。収穫の喜び、豊作への祈り、出店も少しだけあって、子どもたちがはしゃぐ。また、雪の深い戸隠で朝早く、子どもたちの通学路を確保するために村の人たちが雪かきをする姿も心ひかれます。飯田では、男の子が生まれたと周囲にアピール

するように派手な鯉のぼりが泳ぐんです。結婚式も地域性があって面白いです。私はアンテナを張って情報を集めています。お葬式にも個性があるので、しょうが、これはいつあるかわからない（笑）。渡し舟や古い路線バス、小さな鉄道、木の橋など消えゆくものに注目しています。水車小屋も好きだけれど、撮影用に作ったものではなく今も人々が使っているものがいんです。

——そうした素材となる風景は、どうやって探すのですか。

原田 何といっても、その土地らしさは子どもに表れます。同じ小学1年生でも、黄色い帽子かヘルメットか、ランドセルにカバーをしているかしてないか。おばあちゃんなら、その生年月日も聞いてきます。もちろん、撮影の日時や場所は克明に記録して、それをもとに、アトリエで集中して絵を描きます。デザイン構成はしますが、僕の絵は正確な記録でもあるわけです。高速網の発達のおかげで、一日で相当の距離を移動して取材できるようになりました。今、121市町村のうち70くらい描いたので、信州半分展をやるうと思っています。これからも命の続く限り、長野県を描きます。

原田泰治 ●ほらだ たいじ

1940年長野県諏訪市生まれ。63年武蔵野美術短期大学商業デザイン科卒業。82年より朝日新聞日曜版に「原田泰治の世界」を2年半にわたり連載。98年「諏訪市原田泰治美術館」開館。日本全国各地、アメリカ5大都市、ブラジル2大都市、中米3か国にて展覧会を開催。現在、デザインの仕事を手がける一方、画家として制作活動が続ける。

——長野県観光の刊行物をトータルデザインするにあたり、意気込みをお伺いします。

原田 ポスターでも何でも、今まではバラバラ。その都度コンペで選ばれ、運ぶ方も頻繁に人事異動するという状況のなかで仕方がないのでしょう。だから私のような人、思ったことを言う個性の強い人間は声がかかったのだと思います。(笑)。

大切なのは統一的なデザインポリシーを貫くことです。東京駅でも京都駅でも、誰がどこで見てもそれが長野県のポスターだと胸に響くようなものを目指します。今のポスターでは他県との違いがわかりません。まずは長野県と信州の持つイメージが一体化したロゴを僕が作ります。信州というだけで、母の懐のような温もり、甘酸っぱさを誰しも感じます。それは何億円かけても作れない貴重な財産ですから、もっと大事にしなければ、このロゴは看板用に拡大しても、名刺用に縮小しても、訴求力がある、後世に引き継いでいけるものになります。味の素や花王、資生堂などのロゴやシンボルマークがそのいい例です。さらに「自然と語り合う」をコンセプトにビジュアルを統一して、これから夏秋冬を順次展開していきます。今までのやり方を変えることは簡単ではないでしょうが、それは承知の上で、長野県のためにやりますよ。



●戸隠キャンプ場(長野市戸隠)



●松本市新村

ぶ、学ぶ。

さわやか信州

非日常で
心と身体を
取り戻す

大切な家族と涼しい信州を舞台に、この夏は思いっきり心を休めてみませんか。「非日常の世界で心と身体、大切なことを取り戻す」、そんな旅を求めて信州へ。いつも側にいるながらも大事に思う気持ちをついに忘れてしまいがちなのが「家族」ですが、いつもとは違う場所ですっきりと過ごすことによって、普段の忙しい生活の中では気づかなかった大切なことが見えてくるものです。この夏は、家族がやっぱり一番……というのを再認識できる時間を持ちたいものです。

旅の中では遊んだり、学んだり、



水の落ちる音が緑の中に
吸い込まれて行くような
神秘的な響き
●安曇野市清見寺



●みのわ祭り-手筒花火(箕輪町)



●牛伏川フランス式階段工(松本市)

●白馬五竜高山植物園(白馬村)



家族と涼しく遊 涼しい夏旅

特集 信州四季旅キャンペーン [夏]

4		1
	3	
5		2

1. 家族の笑顔ってこんなに良かったんだと実感できる瞬間がこの旅では持てそう

2. ヒマワリの群生がわくわく感をさそう風景

3. 天空の楽園。こんな言葉がぴったり合う場所が信州にはある

4. 夏の風物詩の花火。空に穴を開けてしまうほどの力強さとお腹の底まで響く音がたまらない

5. 清涼感ある美しい流れは、周りの空気までひんやりと。夏にはもってこいの場所

笑ったり、そして感動したり。信州の夏を追いかけて、非日常の世界を家族と思う存分楽しみましょう。

ヒンヤリ感ある早朝と次第に涼しくなる夕方から夜の時間帯を上手に活用して、夏の信州を旅してみよう。

朝霧の早朝、鯛がカナカナと鳴き始める夕方、そして満天の星が降ってくるような夜。それぞれの時間帯は、日中よりも「神秘的な時の流れ」が実感でき、想い出が心に深く刻まれます。夏でありながら感じることのできる信州ならではの清涼感。真っ青な空に真っ白な入道雲、眩しい太陽の下で弾けるような笑顔。身近で大切な人に、普段は話せなかったことが、素直に口から出たりするのは、心地良い風が頬をなでていったからかもしれません。

南北に、約212kmと長い信州は、それぞれの土地の夏模様があります。その土地だから体験できる信州の夏旅。たっぷりご紹介します。



美女のお告げもたらした名水

●龍興寺清水

住下高井郡木島平村穂高

関木島平村環境整備課 ☎0269-82-3111

岩壁から湧き出す湧水

●豊丘の穴水

住須坂市豊丘

関須坂市観光協会 ☎026-215-2225



志賀高原有数の湧き水スポット

●志賀の湧水

住下高井郡山ノ内町志賀高原

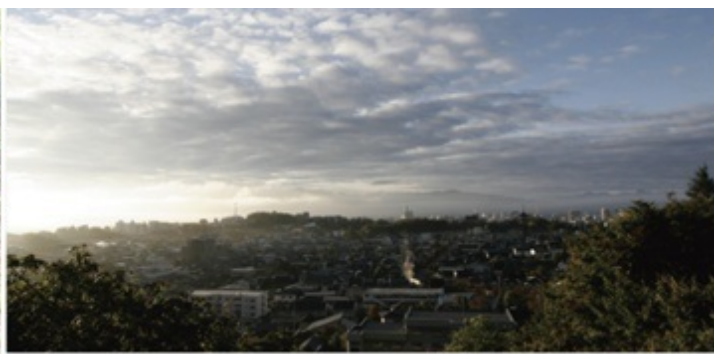
関志賀高原観光協会 ☎0269-34-2404

腹痛を治すといわれる、癒しの水

●腹薬清水

住飯山市寿

関信州いいやま観光局 ☎0269-62-3133



雑念払拭、吐き切る呼吸。座禅で心身を共に浄める。外は気温が上がリ蝉も鳴いているが、もう聞こえない ●参禅専門道場 大本山活禅寺 住長野市箱清水 3-29-60 ☎026-232-7565

次は名水を訪ねましょう。美人になる水、命が延びるという水、時間が経つても腐らない水と、信州の水には伝説がつきもの。そんなことを学びながら、水場を訪ねるのも楽しいものです。手を入れたら痺れるほどの冷たい水を召し上げられ。

日が暮れたあとは、美しい夜空の下でひんやり涼しいトレッキングがおすすめです。小さな虫たちの命に触れ、いろいろな想いが巡ることでしょう。信州だから味わえる、とおきの夏時間がここにあります。

朝 霧の残る午前5時。座禅を組むために禅寺へ。夏とは思えないような少し肌寒い時間帯から今日の旅は始まります。気温が上がる前の清々しさの中で、大人も子どもも参加できる座禅体験。外の気温が上昇し、蝉が鳴き出す頃には、雑念が払われて無の境地へ。心が穏やかになっていく瞬間です。その後は和尚さんのありがたい講話を聞きましょう。自分の心にゆとりができていくのを感じて、優しい気持ちになれるでしょう。

非日常を体験する 涼やかな旅



●野沢温泉村のナイトトレッキング

ひんやりとした闇夜の中、夏の虫や小動物との遭遇にわくわくドキドキのトレッキング。いざ森の探検へ

関野沢温泉観光協会

☎0269-85-3155 料2000円

最小催行人数2名





毛本平駐車場から千曲川源流まで約3時間半の行程。頂上の甲武信岳(こがしがたけ)は標高2475mで日本百名山のひとつ。長野、山梨、埼玉の3県にまたがる



途中、倒木がアートな趣向を醸し出し横たわる。空を渡る非日常の世界へ迷い込む

森の匂いが濃くなっていく。鬱蒼としたけれども清々しい様子に包まれる



大きな石の上を清らかな水が流れる。川のせせらぎを聞きながら涼んでみたい

千曲川信濃川水源地標。ここから湧き出す千曲川は新潟県から信濃川と名を変えて日本海へと注ぐ
●千曲川源流 関川上村企画課 ☎0267-97-2121

日本最長の川、千曲川の源流に向かう道は、子どもでも安心して歩けるようにと、トレッキングルートとして整備されています。静寂に響き合う涼しげな水音と、小鳥のさえずりが耳に心地よく響きます。川のせせらぎとともにゆっくり歩くと、自然のマイナスイオン効果か、深い緑の森の香りのせいか、次第に気持ちの落ちついてきます。木々と苔などの自然が作る、アートのにも似た風景を眺めつつ歩きましょう。森と水の奏でる自然のハーモニーを楽しみつつ、水源地に着くころにはまさに、五感から癒される旅となるでしょう。

晴 天率の高い東信州。それだけに空気が乾いているときが多く、気温が上昇しても意外にすっきりと過ごせます。また、雨が降ってもカラッと上がるのが気持ちのよいところ。高原エリアも多く、夏を過ごすにはとても快適な地域です。千曲川源流や軽井沢の白糸の滝など、爽やかな水の気配が感じられる場所でも過ごせるのも、もうひとつの特徴です。

源流を訪ねる 森と水の癒し旅



地下水が岩肌から湧き出して、細い糸状に幾重にも降り注ぐ

●白糸の滝
関軽井沢町観光経済課 ☎0267-45-8579





標高1515mの植物園まで一気に駆け上がる五竜テレキャビン



白馬五竜高山植物園はコマクサの群落で名高い、白馬Alps花三昧の会場でもある



上/小遠見山頂(2007m)からの眺め。360度のパノラマが楽しめる
下/テレキャビンを降りると広がる白馬五竜高山植物園。季節の高山植物で彩られる

まだまだ自然を感じたいなら小遠見山までのトレッキングがおすすめです。その雄大さと手軽さに多くの山岳ファンを魅了しています。約2時間半から3時間の行程ですので、お弁当を持ってチャレンジしてみてもいいです。

遊歩道を使って抜群の眺望を楽しめる地蔵の頭でひと休み。間近に迫る五竜岳や白馬岳をはじめ、北アルプスの雄大な姿に感動は必至です。時折吹く風が、疲れを癒すようにまた、爽やかです。

冬は一面の雪景色が楽しめる北アルプス山脈。夏は咲き誇る高山植物と北アルプスの眺望を楽しめます。白馬村では白馬Alps花三昧2012が7月1日から8月31日まで開催されます。会場の一つ、白馬五竜高山植物園には、五竜テレキャビンの旅で10分足らず。目の前に広がるのはコマクサをはじめ、シモツケソウ、イブキジャコウソウなど300種以上200万株の高山植物たち。アルプス展望ベアリフトに乗り換えもつとつと天空へ。もちろん歩いて登ってみてもいいです。

心を解き放つ 天空の旅



白馬Alps花三昧2012会場の一つである。白馬岩岳ゆり園&マウンテンビューは、アルプスの絶景と360°の大パノラマ。淡い色のゆりが咲き誇り甘い香りに包まれながら散策を楽しめる



●白馬Alps花三昧2012
〒白馬村観光局
☎0261-72-7100



木曾谷を見守る天下の霊峰御嶽山。山岳信仰の対象として、古くから人びとに崇められてきた



出梁や格子の民家が続く馬籠宿(岐阜県中津川市)。土産物店、飲食店も町並みに溶け込み、深い味わい



奈良井宿では、宿場のあちこちに水場を見ることができる。旅人と住民の憩いの場でもあり、夏の散策にもありがたい



妻籠宿～馬籠宿の峠道にあり、古くから旅人に親しまれている男滝・女滝



妻籠宿は全国で初めて古い街並みを保存した宿場町。訪れる人の心を懐かしい気持ちにさせてくれる

歩くほどに深まる 歴史の旅

木 曾路十一宿を歩いて巡る歴史
散歩の旅が始まります。鳥崎

藤村が『夜明け前』の冒頭で「木曾路はすべて山の中である……」と記したとおり、折り重なる深山幽谷、凛とした雰囲気を訪れる人を優しく迎え入れてくれます。

木曾路十二宿のうち、妻籠・馬籠・

奈良井宿は江戸時代さながらの宿場情緒の漂うエリア。妻籠宿、奈良井宿はそれぞれ「国の重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、町並み保存・修復を積極的に行っています。出梁造りに「繁格子」^{（たてしきこうし）}、卯建^{（うでたて）}の見える町並みには、長年をかけて染みつけた江戸の香り、人々の温もりを感じます。また、奈良井宿では平成23年に放送された連続テレビ小説「おひさま」のロケが行われました。

お泊まりは、旅籠風の宿で。太い梁が天井を貫き、黒光りする柱が堂々と構え、しつとりと包み込んでくれるような宿は、1日の旅の疲れを癒してくれます。夜の闇は、時が止まったようにたたずみ、昼間とも夕刻とも違った表情を見せます。



右：旅籠風の宿で旅の疲れを癒す。ほのぼのとした気持ちになれる
左：涼しい夜の妻籠宿を散策してみよう



- 妻籠宿 妻籠宿観光案内所 ☎0264-57-3123
- 馬籠宿 馬籠宿観光案内所 ☎0573-69-2336
- 奈良井宿 岡垣市観光協会福川地区観光案内所 ☎0264-34-3160

●第64回 諏訪湖祭湖上火火大会

戦後の混乱が続くなかで諏訪市民が希望を託した花火大会は、今では県内屈指の一大イベント。湖面ぎりぎりまで半円を描く水上スターメインが名物。四方を山に囲まれた諏訪湖では、音が山に反響して迫力ある重低音が体感できる。

期 8月15日(水)
時 19時(予定)～(雨天決行)
場 諏訪市湖畔前諏訪湖上
担 諏訪湖祭実行委員会
(諏訪市観光課内)
☎ 0266-52-4141

水上スターメイン



●サマーナイトファイヤーフェスティバル

諏訪湖のほとりでは、約1カ月もの間、連日連夜15分間、音楽とともに花火が上がる。

期 8月1日(水)～8月31日(金)、9月2日(日)はフィナーレ
※8月15日を除く
時 20時30分～20時45分
場 諏訪市湖畔前諏訪湖上
担 諏訪湖温泉旅館組合
☎ 0266-52-7155



大ナイアガラ

夜空の大輪 夏の湖畔の花火旅

花

火大会のあることを知らせる
日中の空砲。ミンミンとうる

さいくらしいに蝉が大合唱をする日中、夜空に咲く大輪の花へと思いを馳せます。8月15日、旧盆のちようど真ん中の日に開催される諏訪湖を舞台にした花火大会は全国的にも有名で、毎年大勢の観覧客で賑わいます。約4万発、湖が舞台だけに、水上スターメインの豪快さはたまりません。また、諏訪湖畔では8月1日から31日まで毎晩8時30分から約15分間、「サマーナイトファイヤーフェスティバル」を開催します。諏訪湖の花火を1日だけでなく、何度もうつくり見たい方におすすめです。1日800発、音楽とともに打ち上げられます。

諏訪エリアには家族で楽しめるキャンプ場があります。この辺りは標高が1600mと高いので夏でも涼しく快適に過ごせます。高原での日帰りキャンプのあとの花火大会は、夏の充実した1日の締めくくりに最適でしょう。



●霧ヶ峰キャンプ場

往 諏訪市 霧ヶ峰強清水 13338-1
場 霧ヶ峰キャンプ場
☎ 0266-52-2833
期 7月14日(土)～8月26日(日)
(予定)





●はびろ農業公園みはらしファーム
南アルプスのパノラマと、取れたて新鮮な高原の味、素朴であったかな体験が自慢の農業公園
みはらしファーム
〒伊那市西箕輪羽広3447-2
☎ 0265-74-1807 (公園事務所)



みはらしファームのダチョウ牧場では、ダチョウと触れ合うこともできる



シルクミュージアムに併設されているレストランは、地元のお母さん達が作る郷土料理等が自慢

●駒ヶ根シルクミュージアム

往時の歴史を知ることができる貴重な記念館。「体験工房」では、染物やシルククラフトの体験もできる

駒ヶ根シルクミュージアム 往駒ヶ根市東伊那482
☎ 0265-82-8381 孫水曜日



自然の恵みと 懐かしさを巡る旅

中

中央アルプスと南アルプスに挟まれ、天竜川に沿って南へ伸びる自然豊かな伊那谷。中央アルプスの麓に広がる「みはらしファーム」は、スイートコーン狩りやブルーベリー収穫体験など旬を堪能できる農業体験をはじめ、そば打ち、機織りに竹細工と、親子で伊那谷の自然と文化に触れ合うことができます。

伊那谷の恵みを巡る旅のもうひとつの魅力は、「シルク」。「駒ヶ根シルクミュージアム」では、かつての伊那谷の主産業であった養蚕・製糸の歴史やシルクの魅力が学べます。また、併設されているレストランでは、地産地消をコンセプトにした地物食材をたっぷり使った郷土料理のバイキングメニューを楽しむことができます。

旅の締めくくりは、この時期、伊那谷各地で開催される花火大会。中でも8月18日に開催される「市田灯ろう流し大煙火大会」は、天竜川の河畔で打ち上げられた花火が夏の夜空と川面を彩り、山々に響きわたることから、伊那谷の夏の風物詩となっています。



●市田の灯ろう流し大煙火大会

天竜川の水害犠牲者の供養から、大正時代に始まった灯ろう流し。祖先の御霊をのせた300余の灯ろうが川面を厳かに照らし、約2000発の尺玉・スターマイン等が夜空を染める
期8月18日(土)
時18時～
場天竜川河畔明神橋付近
問高森町観光協会
☎ 0265-35-9406



信州レール トレイル

JR 小海線

信州の美しい風景に沿って走る
愛称「八ヶ岳高原線」のエコ旅を一緒に。



ハイブリッド車両
「こうみ」が走る
エコな路線



旨焼き鯉そば

佐久の名物「佐久鯉」を使った創作そばは、考案に
考案を重ねたそば店主の心意気が表れた一品。
佐久鯉を薄くスライスし、スチームオーブンで焦
げ目をつけてある。挽きぐるみそばと相性が良く
驚きの味。(6月より土日のみ限定にて提供)

☎ 0267-62-3811 (そば処 佐山庵)
アクセス/中込駅から徒歩約20分



こもろ



うすだ

なかごみ

いわむらだ

さくだいら

岩村田駅



佐久市子ども未来館

巨大な恐竜・ブラキオサウルスが迎えてくれる。恐竜の世界
や地球の誕生のことがわかる「宇宙船地球号」、月の重力を
体験できる「ムーンウォーカー」などあり、親子で学べる。

☎ 0267-67-2001 開館時間 9時30分～17時(7-8月は～18時)
休館日(祝日の場合は開館)、8月は無休、年末年始は休館
アクセス/岩村田駅から徒歩約5分



映画「一遍上人」
のロケ地

新海三社神社

しんかいさんしゃじんじや

嘉祥2(849)年に建立され、源頼朝や武田信玄も足
を運んだとされる。三重塔は高さ20m、初重と二、三
重の垂木の方角の違いなどが室町時代の様式を残
す貴重な建物。国の重要文化財に指定。

☎ 0267-82-9651
アクセス/臼田駅からタクシー約10分



臼田駅



ローカル線の旅は、どこかのどか
で、忙しい日々をリセットして一服
の清涼感をもたらしてくれます。ま
た、ローカル線は地元の人々の日常
の足として使われているので、旅
の途中での、いろいろな人たちとの
出会いも楽しみのひとつです。

八ヶ岳を望みつつ、千曲川に沿っ
て走る高原鉄道「小海線」は、JR
鉄道駅の標高の1位から9位まで
を占めておりJR線では最も標高
の高い場所を走ることから、「八ヶ
岳高原線」の愛称が付けられていま
す。沿線には無人駅が多く、列車が
停まり、アナウンスの済んだあとの
「しーん」とした空気感は何とも言
えない心地良さがあります。

また、清々しい高原の中を走るハ
イブリッド車両「こうみ」は、ディー
ゼルエンジンで発電した電気と、蓄
電池に充電した電気を効果的に使
い、走行する環境にやさしい車両。
ローカル線の旅にふさわしいエコな
路線です。

小海線は、大正8(1919)年
に小諸小海間が当時の佐久鉄道に
よって開通しました。その後、小
海・小淵沢間が当時の国鉄により
昭和7(1932)年から昭和10
(1935)年にかけて開通し、現
在の「小海線」という名前になりま



宇宙の謎を
日夜解明しています

JR 鉄道最高地点

JR 鉄道最高駅となる標高 1345m にある野辺山駅。旧国道 141 号と JR 小海線が交差する踏切が、JR の線路で一番高い 1375m の場所。石碑は踏切を渡った線路の反対側にある。



こぶちざわ



国立天文台 野辺山

野辺山高原は宇宙電波、太陽電波の観測に最適な場所。直径 45m の電波望遠鏡が見どころで、受付をすれば構内の一部と展示室などの見学も可能。8 月 25 日(土)9 時 30 分～16 時は特別公開を開催。

☎ 0267-98-4300
開 8 時 30 分～17 時
休 年末年始のみ
アクセス / 野辺山駅から徒歩約 30 分



野辺山駅



きよさと

のべやま

こうみ

やちほ

小海駅

プティリッツァ
を探しにおいでよ

森の妖精プティリッツァ

小海町のイメージキャラクターで、町内の小学生が年に 1 度、それぞれの個性を生かして制作。松原湖周辺、駅前ロータリーにも出展。10 年以上続いている地域の活動の宝物。

開 小海町役場
☎ 0267-92-2525
休 小海町内各地



八千穂駅

日本酒蔵元探検

安政 5 (1858) 年創業の老舗の酒蔵には、お酒や民俗に関する資料館、試飲スペースもある。蔵元自慢の仕込水を蔵内の深井戸から汲み上げそのままボトリングしたキリリと冷えたミネラルウォーターや自慢の甘酒を冷やしてどうぞ。

☎ 0267-88-2002 (黒海酒造)
開 9～17 時 休 年末年始
料 資料館は無料
アクセス / 八千穂駅から徒歩約 5 分



この沿線付近にはもちろん、海はないのですが、「海瀬」「海尻」「佐久海ノ口」そして「小海」と、海がつく駅(地名)が多いのが特徴です。1100 年前に八ヶ岳が水蒸気爆発を起こし、崩れた土砂が千曲川をせき止めてできた、いくつかの湖を海に例えて地名が残りました。また、小海の森には、こびと。が住んでいると言われていました。名前は森の妖精プティリッツァ。小海町のイメージキャラクターになっています。

次の列車の時刻表と相談しながら、各駅停車の旅を自分らしくコーディネートして、エコな列車のエコな夏旅を楽しみましょう。

絵はがきのような
景色の松原湖



信州は野菜・果物の宝庫 いつもと違う彩りを添えて

イチゴ、セロリ、ベリー、西洋野菜。皆がよく知る野菜や果物ですが、今回の信州食探訪で紹介するのは、それとは少し違うものです。

イチゴの名前は「サマープリンセス」。名の通り、夏に収穫されるイチゴで、生産地域はごくわずかに、高原野菜のレタスで有名な川上村を中心に、冷涼な気候を活かして生産されています。夏でも国産のイチゴを生で使いたいという要望を叶えた、夢のようなイチゴなのです。いちご一粒を大きく美味しくするため、摘果作業を丁寧に行っています。主に首都圏のホテルや洋菓子店に出荷されることから、県内では期間限定で川上村内の



サマープリンセス

きく美味しくするため、摘果作業を丁寧に行っています。主に首都圏のホテルや洋菓子店に出荷されることから、県内では期間限定で川上村内の



レタス畑

信州食探訪

信州の高原で見つけました。

気になる野菜や果物を買いに



セロリ

スーパーで購入ができます。さて、セロリ嫌いの小さな子どもたちに朗報です。八ヶ岳の清流で育った原村のセロリなら歯ごたえも良く、まるやかな味わいで、きつと美味しく食べられます。原村のセロリは、そこで選抜された株から種を採り、栽培が行われています。首都圏・中京・関西圏への出荷が主なので、実は、県内の直売所では軽に手に入る物ではありません。生産地の原村を中心に諏訪圏内の直売所のみで、しかも農家さんが出荷しなかつたわずかの量を購入できます。狙い目は午前中。一度は原村のセロリをご堪能あれ。

スイーツや冷やしていただく機会のあるベリー。代表的なブラックカシ、ラズベリー、マルベリーは、香りも高く甘い気分をさせてくれます。けれども1パック購入となると、都会などではとても高価な品物となる

スーパーで購入ができます。さて、セロリ嫌いの小さな子どもたちに朗報です。八ヶ岳の清流で育った原村のセロリなら歯ごたえも良く、まるやかな味わいで、きつと美味しく食べられます。原村のセロリは、そこで選抜された株から種を採り、栽培が行われています。首都圏・中京・関西圏への出荷が主なので、実は、県内の直売所では軽に手に入る物ではありません。生産地の原村を中心に諏訪圏内の直売所のみで、しかも農家さんが出荷しなかつたわずかの量を購入できます。狙い目は午前中。一度は原村のセロリをご堪能あれ。



ベリー

サマープリンセスはここで買えます

ナナズ川上店

●川上村

8月末までは店頭にある予定。その後は要確認(1パック498円)。ラウンジも備えるスーパーコンビニエントストア。



信南佐久郡川上村大深山1186

☎0267-97-2321

営業9~20時 日無休

るのではないのでしょうか。それが、湯の丸高原の麓、東御市の道の駅の直売所では、1パックが驚くような安い価格に設定されています。たくさん購入してジャム作りやケーキなど、いろいろな用途に使えるのが魅力です。最後は、ロマネスコ、ズッキーニ、ブライトライトなど、色々な西洋野菜です。高原地の多い信州は、ヨーロッパの気候に似た地域が多く、西洋野菜が意外に広く生産できるのです。珍しい野菜を使つての料理は避暑地のレストランなどで提供されていますが、ご自宅での料理に使つても、バリエーションが広がることは間違いありません。信州は野菜・果物の宝庫。この夏は、いつもと違う珍しい信州産の食を召し上がってみては。



【セロリ】

種も原村産という生粋の原村育ちのセロリ。食べるとその味の違いがわかります。濃い味、深い味、セロリとはこんな味だったのか……と、改めて思わせてくれます。収穫は夜中の2時頃から。生産者の愛のこもった味をどうぞ。



【サマープリンセス】

「夏秋イチゴ」のひとつで、長野県のオリジナル品種。全国シェア第3位の川上村のサマープリンセスは、名だたるホテルや洋菓子店で使われるため、厳しい出荷基準となっております。生食は村内のスーパーで。



【ベリー】

色とりどりでさまざまな種類のベリーが、生食でたっぷり手に入るところが魅力です。何に使おうか迷ってしまうほど。香りも何とも言えないのが特徴です。プチプチとした歯触りもベリー類の特徴です。



【西洋野菜】

カリフラワーの一種「ロマネスコ」、「ズッキーニ」、「ブライトライト」など。絵本の世界でウサギが食べていたあの葉っぱ……。サラダに少しだけ乗っていたためずらしい西洋野菜が、たっぷり手に入るのが信州の直売所の自慢です。

西洋野菜はここで買えます

JA 佐久浅間軽井沢直売所

◎軽井沢町

レストランの料理人も多く訪れる。他店にはない新鮮なハーブやヨーロッパ系野菜が充実し、種類の豊富さにも定評がある。



〒181-0295 佐久浅間軽井沢町長倉 2965

☎ 0267-45-5086

営業 9時30分～16時30分 (8月は9時～)

休 8月無休 (季節変動あり) | 70台

ベリーはここで買えます

道の駅 雷電くるみの里

◎東御市

東信州道中のランドマーク。郷土食コーナーや農産物直売所などがそろっている。江戸時代の最強力士の雷電資料館が隣接。



〒452-4101 東御市滋野乙 4524-1

☎ 0268-63-0963

営業 8～19時 (レストランは7時～)

休 無休 | 100台

セロリはここで買えます

たてしな自由農園原村店

◎原村

原村特産のセロリをはじめ、夏にはトウモロコシやブロッコリー、みずみずしい高原野菜が自家農園より直送。



〒181-0101 諏訪郡原村 18101-1

☎ 0266-74-1740

営業 9～18時 (冬季は～17時30分)

休 12～4月のみ水曜 | 70台

信州の逸品

【高原の特産品】

夏の信州には

高原がよく似合います。

キラキラ輝く

太陽のもとで育った素材からは

贅沢過ぎるほどの

味わいが生まれるのです。

それに、季節限定の味わいは

何だか少し得をした気分。

今年の夏は

信州が大切にしてきた

“逸品”をどうぞ

召し上がってみてください。



④ 夏季限定オリジナルゼリー 詰め合わせ

1000円

リンゴの食感と爽やかな酸味が初夏の味わい。気持ち良い風と緑に囲まれた高原のお店で作った夏季限定商品。

開田高原本舗

〒下伊那郡松川町大島 2788-1

☎ 0265-36-7471

<http://www.ringoya-honpo.jp/>

● 1セット (3名様)



⑤ 開田高原アイスクリーム (6個セット)

2100円 (1個 130ml)

開田高原の豊かな自然の中、のびのびと育った牛のミルクと農産物で作るこだわりのアイスクリーム。

開 (有) エイチ アイ エフ

〒木曽郡木曽町開田高原末川 4411-9

☎ 0264-42-1133

<http://www.hit.jp/>

● 1セット (1名様)



① きたやつハムお試しセット

1250円

ハッ岳の湧水で手間暇かけて作ったハムやソーセージ。地元産豚肉を使い、強い旨味と引き締まった肉質、甘い塩が特徴。

開きたやつハム工場

〒南佐久郡佐久穂町大字 4717-4

☎ 0267-88-3986

● 1セット (10名様)



⑥ 木曽村産トウモロコシ

120円 (1本)

木曽川源流の冷涼な高原で収穫されたトウモロコシは、大粒で、身も粒も甘みをたっぷり感じられる極上の味。

開道の駅 木曽川源流の星きそむら (株) 源

〒木曽郡木曽村蔵原 163-1

☎ 0264-36-1050

<http://www.genryu-no-sato.com/>

● 10本入 (5名様)



② 野菜のコンフィチュールシリーズ 赤いルバーブ

+ 富士見パノラマゴンドラリフト券 (ペア) 1050円 (150g)

甘くさわやかな酸味が楽しめるルバーブのコンフィチュール。絶景のパノラマが楽しめるゴンドラリフト (ペア) 券と一緒に。

開 (社) 富士見町開発公社

〒諏訪郡富士見町富士見 6666-703

☎ 0266-62-5666

<http://www.fujimipanorama.com/>

● 1セット (5名様)



⑦ 塩尻産 レタスアイス

250円 (100cc)

塩尻産レタスをふんだんに使用し風味を残しつつまろやかに仕上げた一品。さっぱりとした味で、クリーミー。女性に人気。

開 信州塩尻農業公園 チロルの森

〒塩尻市大字北小野相吉 5050

☎ 0263-51-8100

<http://www.tirol.gr.jp/>

● 2個入 (5名様)



③ 大芝高原 森のアイス

250円 (130ml)

地元産の新鮮なミルクをたっぷり作った濃厚なミルク味。定番人気のチョコチップをはじめ季節限定メニューが充実。

開 大芝高原味工房

〒上伊那郡南箕輪村 2358-5

☎ 0265-76-0054

<http://oshiba.jp/>

● 6個入り (5名様)



⑫ 戸隠の湧き水

150円 (500ml)

戸隠の地下深くから湧き出る天然ミネラルウォーター。化粧水や入浴水などあらゆる生活場面で使える。

〒(有) 戸隠岩戸清水

〒長野市戸隠番阿路沢 9794-71

☎ 026-254-3118

<http://www.togakushi-water.jp/>

● 10本入 (3名様)



⑧ アルピナ ピュアウォーター

非売品 (280ml)

北アルプスの湧水を超高密度フィルターに通した水は不純物が極度に少なく、赤ちゃんのミルク用や薬を飲む際にも安心。

〒(株) 関東観光協会

〒長野市大町 3200

☎ 0261-22-0190

<http://www.kanko-omachi.jp/>

● 12本入 (5名様)



⑬ 志賀高原大豆のジェラート

350円前後 (130ml) ※販売先によって価格が異なります。ジェラートは大豆の細かいツブが入って繊維が豊富で、大豆の香りが広がる、後味さっぱりとしたミルク系の味。

〒(有) 志賀高原旅館組合青年部

〒山ノ内町志賀高原蓮池

☎ 0269-34-2404

<http://www.shigakogen.gr.jp/>

● 4個入 (3名様)



⑭ 道の駅ふるさと天望館 ルバーブソース

525円 (160g)

信濃町の特産品ルバーブを使用したフルーティーなソース。独特の甘酸っぱさがヨーグルトなどに合う。

〒(有) 信濃町ふるさと振興公社

〒上水内郡信濃町柏原 1260-4

☎ 026-255-2900

<http://www.dia-janis.or.jp/~tenbou/>

● 1本入 (3名様)



⑨ はくばの豚カレー (信州産きのこ入り)

450円 (220g)

白馬村で徹底した管理のもとに飼育されたSPF豚「はくば豚」と長野県産しめじを贅沢に使ったコクのある特製カレー。

〒(株) 白馬村観光局

〒北安曇郡白馬村北城 3476

☎ 0261-72-7100

<http://www.vill.hakuba.nagano.jp/>

● 2個入 (5名様)



⑯ 志賀高原大豆からつくった豆乳生キャラメル

400円前後 (8個入り) ※販売先によって価格が異なります。生キャラメルには大豆の粒が入っていて、キャラメルが口の中でずっとなめらかな、大豆の粒が残り歯ごたえがおいしい。

〒(有) 志賀高原旅館組合青年部

〒山ノ内町志賀高原蓮池

☎ 0269-34-2404

<http://www.shigakogen.gr.jp/>

● 1袋 (5名様)



⑰ ぼたんこしょう料理セット

2500円

信州の伝統野菜、ぼたんこしょうを使い、北信濃で夏バテ防止に食べられてきた郷土料理の材料セット。おつまみにも最適。

〒(株) 信濃ぼたんこしょう保存会

〒中野市大字永江 8007-1-1

☎ 0269-38-3327

<http://www.botankoshou.com/>

● 1セット (1名様)



⑱ つがの雪とけサイダー

160円 (340ml)

北アルプス直下、標高1800mの雪どけ水で作ったサイダー。爽やかな樹液自然の空気をまるごと感じるができる。

〒(株) 道の駅 小谷

〒北安曇郡小谷村北小谷 1861-1

☎ 0261-71-6000

<http://www.vill.otari.nagano.jp/mitinooki/>

● 12本入 (1名様)



⑲ 手作りブルーベリージャム

600円 (280g)

無農薬栽培の完熟ブルーベリーのみを使い、すべて手作りでジャムに仕上げている。噛み取り体験もできるのが魅力。

〒(株) ブルーベリー工房コバヤシ

〒長野市戸隠番阿路沢 338

☎ 026-254-2588

● 2個入 (3名様)

【プレゼントの応募方法】

高原の特産品を抽選でプレゼントいたします。郵便ハガキに次の内容を記載いただき、ご応募ください。または、信州四季旅キャンペーン公式サイトからもご応募できます。詳しくは公式サイトをご覧ください。 **信州四季旅 検索**

①欲しい特産品の番号 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦季刊信州の入手先 ⑧本号で良かった記事名 ⑨季刊信州で今後改善して欲しい点 ⑩この夏行ってみたい信州の観光地 ⑪行ってみたい信州の温泉

応募先 / 〒380-8570 長野県庁観光部「季刊信州 夏号」プレゼント係
応募締切 / 2012年8月3日(金) 必着

※ご応募いただいた個人情報は、企画・商品の参考、プレゼントの発送にのみ利用させていただきます。その目的以外での利用はいたしません。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



国営アルプスあつみの公園

子どもと一緒に！ 体験する夏休み

県内体験モデル旅

今年の夏は、子どもと、家族と、
とことん一緒に体験する夏休み、計画しませんか。
靴も髪もTシャツも、びしょ濡れになっても気にせず水遊び。
ちよっと怖くて触れなかった。虫が大好きになったり、
時間が過ぎるのを忘れて夢中で絵を描いたり。
蝉がミンミン鳴くキラキラの太陽の下で、
大人のあなたが、子どもの視線に戻れたそのときに、
この旅が忘れていた何かを取り戻す
有意義なものだと気付くでしょう。
一番大切なのは、家族。
夕方の涼しい風が吹く頃に、
そんな気持ちを自然に思い出させてくれるのが
信州の夏なのです。

お父さん、お母さんと
一緒に作りましょう



動物たちに
会いにいきましょう



涼しさ求めて
お出かけしましょう



掲載の各施設の休業日や料金等は変更になる場合がございます。予めご出発前にご確認ください

自然に癒される旅

山に登る、高原で遊ぶ、水に親しむ、そして森を歩く。
ナチュラルな形で信州の夏を楽しむ、心も身体も癒されてみませんか。



飯島町

与田切公園キャンプ場

町内を流れる与田切川の公園にあるキャンプ場。地元の人も多く利用する人気の場所。安全快適。プール、テニスコートもあるので夏のキャンプには最適で幅広く楽しめる。公園内には、「信州の名水・秘水15選」にも選定された越百(こすも)の水が湧出しており、この水で炊いたご飯の味は格別。

開(財)まちづくりセンターいじま
往 上伊那郡飯島町飯島4-1 ☎ 0265-86-6780
野営キャンプエリア/テント:1張り1泊3000円
オートキャンプエリア/1区画:1泊5000円



1. 与田切川のほとりにあるキャンプ場は、オートキャンプ場もあるので、車で訪れた方にも便利だ
2. キャンプという、非日常の世界は、親子の関係をもっともっと濃いものにしてくれる。風も心地良い
3. 「越百の水」は、中央アルプス越百山を水源とする地下水で、水温は年間を通じて約14度に保たれている



飯田市

天竜川下り 天竜川ラフティング

天竜川は川遊びができる人気のスポット。風光明媚な渓谷を涼やかな風に吹かれて川下り舟で下る船旅がおすすめ。また、ラフティングでエキサイティングに下る体験をすることもできる。

天竜川下り 開飯田観光協会
☎ 0265-22-4851 所要問合せ
天竜川ラフティング
開アルプスぼうけん倶楽部
☎ 0265-59-8881 所要問合せ



1. ペテランの船頭による絶妙なガイドと權さばきは、船旅をより一層魅力あるものにする
2. ゴムボートで激流を下るコースはスリル満点
3. 南信州のシンボルでもある天竜川



木曽町

さわやかな開田高原で 「木曽馬乗馬体験」

一時は絶滅の危機にも瀕した木曽馬。現在は木曽地域で約65頭ほどが保護育成されている。木曽馬乗馬センターには約30頭ほどの木曽馬が飼育され、乗馬体験が楽しめる。引き馬、ひとり乗りとそれぞれ充実のメニューを取り揃えている。

開木曽馬乗馬センター
往 木曽郡木曽町開田高原末川5596-1
☎ 0264-42-3085
引き馬1周 500円〜、1人乗り15分 2000円



1. 雪峰木曽御嶽山を眺めながら、ゆったりと木曽馬たちと触れ合い、心身ともにリラックス
2. 乗馬以外にも季節により場内周遊馬車が運行され、馬に乗れない小さなお子さんでも大人の方と一緒に楽しむ事ができる



飯田市

南信州かぶちゃん村で 「1日村人体験」

厄除け開運のワンダーランド。入村式が終わると、あなたも晴れて村民のひとり。村の掟を守って、開運巡りや草木染め、蕨玉人形作りなどを体験しよう。温泉施設もあり、ゆっくりのんびり楽しめるスポットだ。

開南信州かぶちゃん村〜厄除け開運のワンダーランド
往 飯田市箱川396-1 ☎ 0265-28-1755 開 9時30分〜17時 強なし
バス30台、乗用車600台 大人800円、小人(4歳〜小学生500円)
※70歳以上及び障害者100円割引、入村料と万華鏡館、からくり館等「4つの村遊び」のフリーパス大人1500円、小人1000円、神楽殿・各種体験料金別途



1. この門をくぐると村長くんがお出迎え。1日村人体験がはじまる
2. 南信州ならではの伝統芸能も堪能できる。案内役のスタッフの笑顔の応対がよい



諏訪エリア

富士見町

入笠山ガイドツアー

壮大な景色をベテランガイドが案内してくれる約3時間30分の安心ツアー。夏は120万本のすずらんをはじめ、様々な山野草を見ることができる。夜にはナイトゴンドラ(※)に乗り、日中では味わえないひとときを。大パノラマの星空と、諏訪地方の夜景を楽しめる。

入笠山ガイドツアー 諏訪富士見町観光協会
☎ 0266-62-5757 料 8500円～
ナイトゴンドラ 諏訪富士見パノラマリゾート
☎ 0266-62-5666 料 大人1200円、子供600円
※ナイトゴンドラ運行日 7月28日(土)、8月4日(土)、11日(土)～14日(火)、18日(土)、25日(土)



1. 標高1955mの入笠山頂からは視界が良ければ日本百名山のうち22の山が望め、絶景の一言につきる
2. 山頂近くまでゴンドラリフトが通じている



北信濃エリア

木島平村

魚つかみ体験

清らかな川が流れる木島平村で、自然を相手の体験が楽しい。普段、魚に触れたことのない子どもたちも大騒ぎでニジマスをつまえる。つまえた魚をその場で塩焼きにして食べるというダイナミックな体験は、夏の思い出づくりに最適だ。



1. 蝉がうるさいくらいに鳴く山あいの村に流れる川で、魚つかみ体験をする。足が痛いほど冷たい川の水に感激
2. つまえた魚はその場で塩焼きに。残さず食べて心もお腹も大満足

木島平村観光協会
☎ 0269-82-2800
料 要問合せ



八島湿原



霧ヶ峰高原

諏訪市・下諏訪町

霧ヶ峰／八島湿原ガイドツアー

諏訪エリアに広がる2つの名所をそれぞれ散策するガイドツアー。夏にはニッコウキスゲなど、季節の高山植物が緑の草原を色とりどりに染め上げる霧ヶ峰高原と、国の天然記念物、文化財として登録されている八島湿原。どちらもガイドとともに美しい大自然を満喫できる。

霧ヶ峰 諏訪霧ヶ峰自然保護センター
往 諏訪市四賀霧ヶ峰 7718-9
☎ 0266-53-6456 料 100円
八島湿原 諏訪八島ビジターセンター
往 諏訪郡下諏訪町八島湿原 10618
☎ 0266-52-7000
料 大人1000円、小中学生800円



1. 雲をつかめてしまいそうなほど空が近い。モクモクの白い雲がダイナミック
2. ガイドが話してくれる内容は、どれも新鮮で子ども大人も引き込まれる
3. 八島湿原を歩いて行くと、ぽっかり現れる美しい池



東信州エリア

青木村

「青木三山」の里山トレッキングツアー

夫神岳(おかみだけ)、子檀嶺岳(こまゆみだけ)、十観山(じゅっかんざん)をそれぞれ登る里山トレッキングツアー。いずれも標高約1200mと低めなので50分～1時間で山頂に着ける。頂上でランチを食べるのも楽しい。



1. 眺めは手前に青木村、奥に上田市、もう少し遠くには鳥帽子岳・高崎山が見える
2. 気軽に登山気分が味わえるのもいい

青木村役場建設産業課
☎ 0268-49-0111
料 無料



安曇野市・大町市・松川村

国営アルプスあづみの公園 「ニジマスのつかみ捕り」と「昆虫展」

魚を自分の手で捕まえるのは、子どもたちにとって、未知の体験。そんなことができるのも、アルプスあづみの公園のプログラムならでは。夢中になってニジマスと格闘する姿が微笑ましい。昆虫好きにはたまらない「昆虫展」も楽しめる。

国営アルプスあづみの公園

○堀金・穂高地区

〒安曇野市堀金鳥川33-4 ☎0263-71-5511

○大町・松川地区

〒大町市常盤7791-4 ☎0261-21-1212



1. 触れられなかったカブトムシ。ちょっと平気に
2. 魚をつかみ捕りできる環境が整う公園
3. 広大な敷地の国営アルプスあづみの公園



茅野市

車山高原 自然体験で脳トレツアー

ニッコウキスゲなどが咲きほこる車山高原で「脳トレツアー」に参加。前頭葉研究の第一人者である諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授と茅野商工会議所が企画。「自然体験は脳のトレーニングになる」ことに着目し開催。



車山高原観光協会

☎0266-68-2626

料 脳テスト+自然体験(ガイド付)+食事+車山展望リフトなどをセット1500円～

1. ニッコウキスゲなどが見られる高原を歩く
2. 散策前と後に脳テストを実施。脳年齢が算出される



小谷村

シャワークライミング

渓流を楽しむ新しいスタイルの水遊び。専用のウェアを身に付けてガイドと一緒に自分の足で渓流を歩き、滝壺で泳いだり、天然のシャワーを浴びて滝を登ったりする。ベテランガイドの案内で、安心・安全の環境下、初心者でも楽しめる。



1. 天然のシャワーは、夏でも冷たいけれど気持ちいい。ライフジャケットを装備しているが、水しぶきはたっぷり。でもそれが気持ちいい
2. ぐるぐる、渓流と一緒に身体もまわる。自然の中に身を置くことが、こんなに楽しいのかと実感する

関小谷村観光連盟

☎0261-82-2233

料 5000～6000円



白馬村

白馬EXアドベンチャー

ヨーロッパで2000年に開発されて以来、無事故を誇り、安全性が保証されているエクスポーネント・アドベンチャー。スタートからゴールまで8～12mの高さのさまざまな遊びを体験できる。遊びを通して、知的好奇心をくすぐられながら楽しめる。



1. インストラクターが安心のサポートをしてくれるので、ちょっと難易度の高いコースもへっちゃらなのが嬉しい
2. 小さな子どもでも、無事故を誇るプログラム構成の白馬EXアドベンチャーなら心配なく参加できる

関白馬EXアドベンチャー

〒北安曇郡白馬村北城12111

☎0261-72-7860

料 大人3500円、子ども2500円



飯山市

森林ヨガ体験

森林セラピー基地でもある飯山市の森の中での「森林ヨガ」体験。呼吸を整え、体と心のバランスを取り戻す早朝ヨガが特におすすめ。森のエネルギーを体いっぱいに感じてリラックスできる。ヨガのポーズをとることが目的ではないので、初めての方でも気軽に参加できる。

問 なるべく高原・森の家
☎ 0269-69-2888
料 10000円(10名様まで)



1. 静かに目を閉じて呼吸を整え、自然の恵みを存分に受ける
2. 森林ヨガの最大の特徴は、森林浴も同時にできること。思い切り手足を伸ばしたい



山ノ内町

農業体験

リンゴなどの果樹、野菜や米づくりなど、山ノ内町は農業体験が盛んな土地柄。観光農園ではなく、農家さんの畑や田んぼで一緒に農業を体験しながら、自然の恵みに感謝する。

問 山ノ内町グリーンツーリズム協議会
(山ノ内町観光連盟)
☎ 0269-33-2138
料 1日1700円 半日1200円



1. 少し緊張しながら脚立に登っての作業。農家の方々の苦労がわかる
2. 田舎の親戚に訪れた、子どもの頃をふっと思い出させる懐かしい瞬間



塩尻市

平出遺跡公園

国史跡に指定されている縄文から平安時代にかけての大集落跡。平出遺跡公園として整備され、公園内のエリアには、竪穴住居や高床倉庫などが復元され、当時の暮らしが体験できる。ガイダンス棟では、火起こし、勾玉作り、土器作りなど、各種の古代体験を家族で楽しめる。

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
住 塩尻市宗賀388-2
☎ 0263-52-3301
料 勾玉作りなど一部体験は有料
(100～500円)



1. 復元された古墳時代の穀物倉は、高床式になっており、ねずみ返しなどの当時の技術も再現されている
2. 原始・古代に行われていた方法で火を起こす。(雨天・強風の場合は中止)



南箕輪村

癒しの森 「森林セラピーロード」を歩く

広大な平地林の中を、ゆっくり歩く。さわやかな森の空気、小鳥のさえずりや、たくさんの野草が楽しめる「信州大芝高原みんなの森」は、森林セラピーロードに認定されており、その癒しの効果は科学的にも実証済み。ウォーキングの後は、大芝高原温泉に浸かり心身を癒すことができる。

問 南箕輪村役場 ☎ 0265-72-2104
料 森林セラピーロード：無料
問 ふれあい交流センター「大芝の湯」
☎ 0265-76-2614 休 木曜日
料 一般(中学生以上)：500円・
児童(小学生)：300円・乳幼児：無料



1. 大芝高原内の村有林にある「みんなの森」を歩く。ウッドチップが敷かれているので足腰に優しく、車椅子でも散策が楽しめる
2. 森林の中にある大芝高原温泉「大芝の湯」で森林浴と温泉でリフレッシュ

豊かな食を味わう旅

「食」の大切さが改めて問われる昨今、信州の豊かな自然の中で親子が一体になり、植物や動物との触れ合いを通して、日々の「食」を改めて感じる旅。そしてこの体験は子どもたちに貴重な思い出として刻まれることでしょう。



信濃町

ルバーブでジャム作り

原産地はシベリア。気候の寒い地域でも作られるルバーブは信濃町の特産品。繊維たっぷりの茎を砂糖で甘味を付けてジャムにしたりパイの具にするなどさまざまな使い方ができる。茎を煮ていると甘酸っぱい香りが室内に漂う。出来たてジャムを持ち帰れる。(10名以上、10日前までに予約)

間やすらぎの森 矢保利の館
 信上水内郡信濃町大字野尻 1200-45
 ☎ 026-258-4141



1 信濃町では80年以上も前からルバーブが栽培されている
 2 ルバーブジャムは、繊維質の豊富さが特徴



東御市

ブルーベリー収穫体験

真っ青な青空に、乾いた空気が旋回するように吹く東御市。大地は豊かで食べ物がとても美味しい。特に巨峰をはじめとする果物の産地であり、もぎとり体験は至福のひとつ。ブルーベリー狩りも、大人から子供まで夢中。

間ひだまり農園 ブルーベリーの丘
 東御市和3867
 ☎ 0268-64-0172
 料 小学生以上1000円、幼児(3歳から小学生未満)800円(お土産バック付)



1. ひと粒、ひと粒、摘んでいると手も身体も甘い香りに包まれる。子どもたちの嬉しそうな顔は親たちの心も幸せにしてくれる
 2. 東御市は晴天率90%という土地柄。太陽の光をたっぷり浴びたブルーベリーは甘酸っぱくて大粒



軽井沢町

軽井沢マルシェ

早起きをして、暮らしの提案をしてくれるマルシェ風の朝市へ。近年、信州の直売所の人気は高まるばかり。生産者の顔が見える、安くて安全な農産物は当たり前のようになかなか手に入らないので、散歩がてら買い物を楽しみたい。

間星野リゾート ハルニレテラス
 信北佐久郡軽井沢町星野
 ☎ 0267-45-5853



1. 夏の軽井沢は気持ちがいい。マルシェは何が生活に必要なのか、暮らしの提案もしてくれる
 2. めずらしい西洋野菜も揃っているのが魅力



南牧村

牛の乳搾り体験

高原の牧場ならではの楽しみ。牛の乳搾り体験。スタッフが丁寧に教えてくれるので、子どもでも安心して体験できる。食の恵み、大切なことを肌で感じられる体験。実は大人も感動してしまう、貴重な時間。

間滝沢牧場
 信南佐久郡南牧村野辺山23-1
 ☎ 0267-98-2222
 料 乳搾り(ソフトクリーム付)700円



1. 体験後は、絞った牛乳のソフトクリームが食べられる
 2. 元気に牧草を食べ、ストレスのない牛たちから搾るお乳は、最高の味。「モ〜」と、のどかな鳴き声が日常を忘れさせてくれる



日本アルプスエリア

塩尻市

木曾漆器作り

長く使うほど柔らかい艶が増す木曾漆器。豊富な木曾のヒノキと尾張徳川藩の庇護で発達し、400年以上大切に育まれた伝統は、現在もお脈々と受け継がれている。塩尻市木曾平沢にある9軒の匠の里モデル工房では、製作工程の見学だけでなく、塗りの体験を実際に体験でき自らの手で漆器に触れ合うことが可能だ。

問 塩尻市観光協会
☎ 0263-54-2001 料 体験により異なる



1. 日本に残して行きたい文化芸術に触れる
2. 特別な日に使うだけでなく、普段使いも上手にできるように木曾漆器作りを学びながら、知って欲しい



木曾路エリア

上松町

赤沢自然休養林「トムソーヤクラブ村木工体験」

赤沢自然休養林のトムソーヤクラブ村期間中、木工教室が開催される。常駐する木工のマイスターの指導を受け、作品を組み立てる事ができる。また、人気の溪流広場も設営され、遊びながら水に親しめる。

問 上松町観光協会
☎ 0264-52-1133 期 7月28日(土)～8月19日(日)
料 大人(中学生以上)1000円、子ども700円
(体験により異なる)



1. 今日はお父さんが木工体験の先生。いつもはちょっと不器用なお父さんを見直すチャンス
2. 下流にはやや浅目の遊泳エリアが、上流には滑り台付きの上級者向け遊泳エリアが設営される

創作・芸術に触れる旅



直接触れる、造る、感じる。信州は至るところで創作・芸術に触れられる。1日しか留まらない旅行者にも、丁寧に、そして充実した時間を過ごさせてくれるのが特徴。信州ならではの伝統、自然の中での体験など、五感を多に使うことで楽しんでほしい。



諏訪エリア

諏訪市・岡谷市・下諏訪町・茅野市・富士見町・原村・塩尻市

信州諏訪温泉泊覧会「ズーラ」

「車山自然体験エコツアー」など食や文化、自然などを身近に楽しめる体験型観光プログラム。暮らす人だけが知っている諏訪の魅力を体験できる。



1. 諏訪地域の魅力をたっぷり体感できる「ズーラ」。プログラムは数多く用意されているので選ぶのも迷いそう
2. 吸い込まれそうな青い空、緑の草原。何気ない景色に、かけがえのないことを知るチャンスがある

問 信州諏訪温泉泊覧会「ズーラ」実行委員会事務局
☎ 0266-52-2701 料 体験により異なる



南木曾町

蘭桧笠作り・ろくろ細工作り体験

南木曾町は古くから「蘭桧笠」とよばれる桧笠の特産地。地元のおばあちゃんたちが親切に指導してくれる(要予約)。また、国伝統的工芸品に指定されているろくろ細工の体験では、オリジナルのお皿を制作。大人も子どもも夢中になることができる。



木曾路エリア

1. 美しい編み目、桧の香りとともに木曾の自然と素朴な生活風土が生かされている。実用笠、飾り笠として根強い人気を持つ
2. ゆくゆく、香りを感じられる木製品。既に形になっているコースター・ヒノキまな板にオリジナルのイラストを描けるコースもある

問 蘭桧笠作り・蘭桧笠生産協同組合 南木曾町南木曾町番書 3900
☎ 0264-58-2664 料 1人2000円
問 ろくろ細工作り・ヤマイチ小椋口ろくろ工芸所 南木曾町南木曾町番書 4689-239
☎ 0264-58-2041 料 1人2415円

熊本曾町観光協会
☎0264-22-4000
<http://www.kankou-kiso.com/>



諏訪湖周まちじゅう芸術祭

【諏訪エリア・岡谷市、諏訪市、下諏訪町】
諏訪湖周辺（岡谷市、下諏訪町、諏訪市）
7月27日（金）～9月30日（日）
美術館・博物館が点在するアートな地の諏訪湖周で、2ヶ月間開催される芸術祭。7月27日（金）～29日（日）は「諏訪の長い夜」と銘打って14の美術館等が午後10時まで開放され、様々なイベントが堪能できる。
諏訪湖周まちじゅう芸術祭実行委員会事務局
☎0266-52-2155
<http://suwako-art.jp/index.html>

第40回 信州御代田 龍神まつり

【東信州エリア・御代田町】
真実寺、しなの鉄道御代田駅前広場、龍神の杜公園
7月28日（土）
真実寺に伝わる「甲賀三郎伝説」をモチーフにしたまつりで、全長45mの「甲賀三郎」と30mの「舞姫」が、龍神太鼓にあわせて勇壮に舞い踊る。
龍神まつり実行委員会事務局
（御代田町役場産業経済課商工観光係）
☎0267-32-3111
<http://www.town.miyota.nagano.jp/>



みのわ祭り・手筒花火

【伊那路エリア・箕輪町】
みのわ天竜公園
7月28日（土）（雨天顺延）
点火と同時に手に持った花火から8～10mの火柱が立ち上がり、最後に筒の底から詰め物がドーンと抜ける。
みのわ祭り実行委員会
☎0265-79-3111
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>

第25回 国宝松本城太鼓まつり

【日本アルプスエリア・松本市】
国宝松本城本丸庭園 他
7月28日（土）～29日（日）
国宝の松本城を背景に日本の伝統芸能である「太鼓」の音がアルプスの街に響き渡る、松本の夏の風物詩。夏の夕暮れ時、ライトアップされた松本城をバックに、全国各地から集まる太鼓団体が、力強い演奏を次々に繰り広げる。
松本市役所観光温泉課
☎0263-34-3000
<http://wadaiko-nawo.chu.jp/taikomaturi/>



8月

スターウィーク観望会

【東信州エリア・佐久市】
うすだスタードーム
8月1日（水）～5日（日）
8月1日～7日の星空を楽しむ週間「スターウィーク」に合わせて開催する観望会。星座にまつわるお話や、大型望遠鏡による夏の天の川と天体観望などで、夏の星空をたっぷり楽しめる。（予約不要）
うすだスタードーム
☎0267-82-0200
http://www.city.saku.nagano.jp/saku_office/section/star-dome/index.htm



いいだ人形劇フェスタ

【伊那路エリア・飯田市】
飯田市内各地
8月2日（木）～5日（日）
全国・海外から人形劇団が参加し、様々な人形劇が市内の各地で上演。上演以外にも、人形劇バレード、人形劇の基礎を学ぶワークショップなど、楽しい企画が盛りだくさん。
いいだ人形劇フェスタ実行委員会事務局
☎0265-23-3552
<http://www.iida-puppet.com/>



グルっとまるごと栄村 100kmサイクリング

【北信濃エリア・栄村】
さかえ倶楽部スキー場など
8月4日（土）～5日（日）
さわやかな風が吹き抜ける秋山郷を巡るサイクリングイベント。絶景ポイントを巡るなど、栄村の美しい風景を存分に感じながらサイクリングを楽しめる。
栄村観光協会
☎0269-87-3333
<http://www.vill.sakae.nagano.jp/>



第83回 信州千曲市 千曲川納涼煙火大会

【北信濃エリア・千曲市】
戸倉上山田温泉千曲川河畔
8月7日（火）
夜空と千曲川を大音響とともに染める、華麗な1万発煙火の祭典。山々に囲まれた地形が迫力の大音響を生み出す。
千曲川納涼煙火大会実行委員会
☎026-276-4548
<http://chikuma-hanabi.jp/>



サイトウ・キネン・フェスティバル松本

【日本アルプスエリア・松本市】
松本文化会館ほか（松本市）
8月4日（土）～9月7日（金）
音楽教育者であった故・斎藤秀雄氏のメモリアルコンサートを行ったことから生まれたサイトウ・キネン・オーケストラ（SKO）。そのSKO

が母体となり、オーケストラとオペラの2本の柱とする音楽祭。
サイトウ・キネン・フェスティバル松本実行委員会
☎0263-39-0001
<http://www.saito-kinen.com/>

和合の念仏踊り

【伊那路エリア・阿南町】
阿南町和合
8月13日（月）～16日（木）
6～7人の者が太鼓を打ち、カネを鳴らし、ヒッチキをガラガラとさせながら裸足で飛び跳ねる。ほとぼしるエネルギーが重なり、その様は見る者を圧倒する。
阿南町役場振興課
☎0260-22-4055
<http://iimachi.net/ms/4699/>



第43回 岡谷太鼓祭り

【諏訪エリア・岡谷市】
イルフプラザ北側広場
8月13日（月）～14日（火）
響きわたる勇壮な大音響。その迫力と華麗さをひと目見ようと、全国から多くの観客が集う。
岡谷太鼓まつり実行委員会
☎0266-23-4811
<http://okaya-taiko.jp/>

第46回 志賀高原大蛇祭りとミス志賀高原コンテスト

【北信濃エリア・山ノ内町】
志賀高原大沼池・蓮池
8月24日（金）～26日（日）
志賀高原大沼池にまつわる大蛇伝説にもとづいた志賀高原の夏の最大イベント。初日は大沼池で「入魂祭」を行い、湖上に大蛇が舞う。2日目は蓮池にて前夜祭と迫力満点の花火を打ち上げ。最終日には丸池から蓮池までのおねり行列と、蓮池にて大蛇のお嫁様を決めるミス志賀高原コンテストを開催。
志賀高原観光協会
☎0269-34-2404
<http://www.shigakogen.gr.jp/>



信州歳時記

イベントカレンダー
6月・7月・8月



長野県観光PRキャラクター
「アルクマ」



※イベントの内容は変更になる場合があります。事前に必ずお確かめの上、お出かけください。
※詳細な情報はこちらのHPでもご覧いただけます。
<http://www.nagano-tabi.net/>
(さわやか信州旅.net)

6月

五味池破風高原 レンゲツツジまつり

【北信濃エリア・須坂市】
五味池破風高原自然園
6月9日(土)～7月1日(日)
100万株ともいわれるレンゲツツジが高原を赤く彩る。北信五岳や北アルプスの眺めも格別。
問 須坂市観光協会
☎ 026-215-2225
<http://www.suzaka-kankokukai.jp/>



湯の丸高原つつじ祭

【東信州エリア・東御市】
湯の丸高原つつじ平
6月15日(金)～7月8日(日)
一目60万株のレンゲツツジが湯ノ丸山の山肌を鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げる。6月24日(日)には、地元特産品販売などのイベントも開催。
問 東御市観光協会
☎ 0268-62-1111
<http://www.tomikan.jp/>



第64回 辰野はたる祭り

【伊那路エリア・上伊那】
JR 辰野駅前～駅前通り
※ホテル観望ははたる童謡公園にて
6月23日(土)～7月1日(日)
初夏の風物詩であるはたる祭り。松尾峠ではゲンジボタルの乱舞を見ることができる。
問 辰野はたる祭り実行委員会
(辰野町商工会内)

☎ 0266-41-0258
<http://www.tatsusho.jp/>



梅池自然園 水ばしょう祭り

【日本アルプスエリア・小谷村】
梅池自然園
(梅池パノラマウェイで40分)
6月23日(土)～7月1日(日)
白馬三山を背景に、純白の清楚な水芭蕉の大群落が広がる梅池自然園。花の見頃に合わせて、大抽選会や写真展、特産品の販売や振舞いなども開催。
問 小谷村観光連盟
☎ 0261-82-2233
<http://www.vill.otari.nagano.jp/>



黒部ダム観光放水 ～ダイナミックな放水と 大自然のパノラマ～

【日本アルプスエリア・大町市】
黒部ダム(長野県大町市黒沢駅よりトリリーバスで16分)
6月26日(火)～10月15日(月)
日本一の高さを誇り世界でもトップクラスに入る黒部ダムから、毎秒10t以上の水が吹き上がり、美しい虹をかける光景は爽快で迫力満点。
問 大町市観光協会
☎ 0261-22-0190
<http://www.kanko-omachi.gr.jp/>



7月

萩原神社例大祭

【木曽路エリア・木祖村】
萩原神社(木祖村)
7月8日(日)～9日(月)
木曽谷の夏祭りのトップを切って行なわれる木祖村伝統の祭り。上獅子屋台・下獅子屋台・神輿がそれぞれずれ違う「寄合(よけあい)」が最大の見所。
問 木祖村観光協会
☎ 0264-36-2543
<http://www.vill.kiso.nagano.jp/kankou>



写真提供: NPO法人 木曽川・水の始発駅

星の観望会

【木曽路エリア・王滝村】
おんたけ銀河村キャンプ場
7月14日(土)～8月31日(金)
※人数が多い場合は、駐車場にて開催
おんたけ銀河村キャンプ場で、満天の星たちを観察。本格的な天体望遠鏡を使い、専門の先生が子どもたちにもわかりやすく説明してくれる。雨の日は、館内でスライドを写し勉強会。天気に関わらず、星の世界が満喫できる。
問 おんたけ銀河村キャンプ場
☎ 0264-48-2332
<http://www.ontake.jp/special/ginga>

岳の織(たけののぼり)

【東信州エリア・上田市】
別所温泉 7月15日(日)
500年以上続く雨乞いの祭り。長さ約6mに及ぶ色とりどりの織をたて温泉街を練り歩く。
問 別所温泉観光協会
☎ 0268-38-3510
<http://www.bessho-spa.jp/>



第10回 小布施見にマラソン

【北信濃エリア・小布施町】
小布施町内
7月15日(日)
小布施を見て、楽しみながら走る21kmの見(ミニ)マラソン。海のない小布施に、ランナーが走る波、応援する人の波、子どもたちの波、そしてボランティアが支える波と、生み出されるいくつもの波が楽しめる。
問 小布施マラソン実行委員会
☎ 026-247-4720
<http://www.obusemarathon.jp/>



宮田祇園祭

【伊那路エリア・宮田村】
津島神社
7月21日(土)
若者たちが神輿を荒々しく担ぎ、最後には壊してしまう天保年間から続く「あばれ神輿」がメイン。あわせて阿波踊りや花火大会が開催され、暴れ神輿と止めどなく打ち鳴り響く花火を同時に堪能できる。
問 宮田村商工会
☎ 0265-85-2213
<http://www.vill.miyada.nagano.jp/>

水無神社例大祭 みこしまくり

【木曽路エリア・木曽町】
福島地区市街地
7月22日(日)～23日(月)
白木でできた約400kgのみこしを縦に横に転がし、一夜にして壊す勇壮なお祭り。天下の奇祭として知られる、木曽谷最大の夏祭り。



アルクマ Topics 便り



競う技 未来を拓く ゆめ長野 長野技能五輪・アビリンピック2012

1000分の1ミリの精度にこだわる姿や持てる感性を最大限に発揮する姿など、真剣に競技に挑む若者や障害のある方を応援に来てください。日本の“ものづくり技術”のレベルの高さと素晴らしさをきっと感じていただけます。

会場で
待ってるヨ!



公式キャラクター
わざまる

第50回 技能五輪全国大会 [松本市・諏訪市]

期間: 平成24年10月26日(金)～29日(月)

競技職種: 精密機器組立、洋菓子製造、レストランサービス、
フラワー装飾、建築大工、時計修理 など41職種

第33回 全国障害者技能競技大会 (アビリンピック) [長野市]

期間: 平成24年10月20日(土)～22日(月)

競技種目: 喫茶サービス、パソコン操作、ビルクリーニング
縫製 など23種目

お問い合わせ

長野技能五輪・アビリンピック2012推進協議会事務局 (長野県商工労働部技能五輪・アビリンピック室内)
〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 ☎026-235-7204 [平日8時30分～17時15分まで]

URL: <http://www.waza-can.com/> **ワザキャン** **検索**

長野県内の高速道路SA・PAや宿泊施設でスタンプを集める「信州ハイウェイ周遊スタンプラリー」6月1日(金)スタート!

専用スタンプラリー応募用台紙に、長野県内の中央自動車道・長野自動車道サービスエリア・パーキングエリアの異なる2か所のハイウェイスタンプを押して応募すると、信州の特産品などが当たります。さらに長野県内に宿泊され、宿泊施設のスタンプ等の押印を受けると宿泊補助券の当選チャンス(Wチャンス)があります。

●スタンプラリー対象施設

【参加SA・PA】

諏訪湖SA、梓川SA、駒ヶ岳SA、焼杉SA、中央道原PA、辰野PA、小黒川PA、
阿智PA、みどり湖PA

【宿泊施設】

県内全域の宿泊施設

●実施期間 平成24年6月1日(金)～8月31日(金)

●応募締切 平成24年9月7日(金)(当日消印有効)

●スタンプラリーのプレゼント品

応募締切後に抽選の上、合計300名の方に県内宿泊施設補助券やアルクマグッズ、
長野県の特産品、NEXCO中日本オリジナルグッズなどをプレゼント。

●実施主体: 信州キャンペーン実行委員会、NEXCO中日本(中日本高速道路株式会社)

長野県内を周遊し、夏の信州を満喫しましょう。

さらに、NEXCO中日本「速旅 信州(中・南信)ハイウェイプラン」で高速道路をおトクに利用し、信州においでください。

「速旅 信州(中・南信)ハイウェイプラン」の概要については、以下のURLを御覧いただくか、
「速旅 乗り放題プラン」で検索ください。

http://www.c-nexco.co.jp/drive/kikaku/shinshu_ch1201.html **速旅 乗り放題プラン** **検索**

速旅 信州(中・南信)ハイウェイプラン 運動企画
信州四季旅特別キャンペーン 特別企画

信州ハイウェイ周遊スタンプラリー

長野県内の高速道路SA・PAや宿泊施設でスタンプを集めて信州の特産品と素敵なプレゼントをもらっちゃおう!

2012年6月1日(金)～8月31日(金)
応募締切: 2012年9月7日(金)(当日消印有効)

速旅 信州(中・南信)ハイウェイプラン
2012年6月1日(金)～8月31日(金)まで ※8月10日(金)～10日(金)は休業
中央自動車道300円を超過して、東信・信濃エリアから長野県中部・南部エリアまでの高速道路通行料と
長野県中部・南部エリアの宿泊料が2日間最大20%OFF(※)でご利用いただけます。
【申込方法】
本プランは事前登録が必要です。詳細は、NEXCO中日本ホームページにてご確認ください。
【特典】
長野県内各宿泊施設で利用できる宿泊券やアンケートに回答して素敵な景品を抽選でプレゼント。
※SA・PAで2,000円以上利用し、上記の条件に該当する場合は、景品をプレゼントします。

信州キャンペーン実行委員会
中日本高速道路株式会社

信州エリアマップ

SHINSHU AREA MAP



日本アルプス
エリア

北信濃
エリア

東信州
エリア

諏訪
エリア

木曽路
エリア

伊那路
エリア

アクセス案内

ACCESS INFORMATION

車・高速バスで信州へ

東京 >>> 長野	中央自動車道・上信越自動車道	約2時間30分	約3時間40分
名古屋 >>> 長野	中央自動車道・長野自動車道・上信越自動車道	約3時間10分	約4時間30分
大阪 >>> 長野	名神高速道路・中央自動車道・長野自動車道・上信越自動車道	約5時間10分	約6時間40分
東京 >>> 松本	中央自動車道・長野自動車道	約2時間30分	約3時間10分
名古屋 >>> 松本	中央自動車道・長野自動車道	約2時間30分	約3時間10分
大阪 >>> 松本	名神高速道路・中央自動車道・長野自動車道	約4時間30分	約5時間30分
東京 >>> 飯田	中央自動車道	約3時間20分	約4時間10分
名古屋 >>> 飯田	中央自動車道	約1時間30分	約2時間
大阪 >>> 飯田	名神高速道路・中央自動車道	約3時間30分	約4時間10分

飛行機で信州へ

札幌(新千歳空港) >>> 信州まつもと空港 (※信州まつもと空港から松本駅まで路線バス(空港・朝日線)で約30分
(平成24年度夏、空港から松本駅間の直行路線バス運行開始予定))

福岡(福岡空港) >>> 信州まつもと空港

乗客・JRで信州へ

東京 >>> 長野新幹線	約1時間30分
名古屋 >>> 長野新幹線	約3時間
大阪 >>> 長野新幹線	約4時間
新大塚 >>> 長野新幹線	約2時間30分
新大塚 >>> 長野新幹線	約2時間10分
新大塚 >>> 長野新幹線	約3時間10分
東京 >>> 長野新幹線	約4時間10分
名古屋 >>> 長野新幹線	約3時間20分
大阪 >>> 長野新幹線	約4時間20分

※各経路における平日ダイヤの最速時間(平成24年5月現在 ※臨時列車は除く)
を参考に、所要時間の目安を掲載しています。ご利用される列車や日時によ
って、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際は予め
駅窓口にてお問い合わせください。



ながの涼風便り

緑陰を風が過ぎゆく候



長野市で、涼しい夏の思い出づくりを!

家族で楽しむ収穫体験や山や川でのアウトドア体験、
夜風が気持ちいい花火見物など…。

夏ならではの楽しい体験の数々が、家族の絆をより深めてくれます。

戸隠鏡池

子供と一緒に
ファミリー農園で

収穫体験



戸隠キャンプ場で
大自然まんきつ体験



浴衣で、
まちなかそぞろ歩き



花火
澄んだ夜空に
華開く



自然の恵みに感謝して
家族で夏野菜の収穫体験。

信州新町 7/28(土)・29(日)・30(月)・31(火)の4日間

飯綱高原 8/1(水)・2(木)・3(金)の3日間

免 無 量 8/4(土)・5(日)・6(月)の3日間

※事前申込みが必要です。

☎(財)ながの観光コンベンションビューロー

TEL.026-223-6050

楽しくいろいろな体験ができます!
この他にも体験メニューが充実。

- 魚のつかみどりや炭火焼き体験
[期間]7/21(土)・28(土)・8/18(土) [参加費]500円
- 昆虫採集・昆虫観察・標本作り教室
●森の体験教室
[期間]7/14(土)~16(月)、21(土)、22(日)、28(土)、29(日)、8/1(水)~19(日) (※各回毎週月曜休)
- [参加費]
昆虫採集・昆虫観察・標本作り教室2,000円(※材料費別)
森の体験教室1,000円(※材料費別)
- ☎ 戸隠キャンプ場 TEL.026-254-3581

門前町を、涼やかに浴衣で
散歩しませんか。

実施期間 8/4(土)~8/16(木)
浴衣着用で協賛施設にご来店いただくとうれしい特典が受けられます!

☎(財)ながの観光コンベンションビューロー
TEL.026-223-6050

真夏の夜を楽しもう。

8/10(金)飯綱火まつり

(飯綱高原 大座法師池)

☎飯綱高原観光協会 TEL.026-239-3185

8/15(水)ろうかく湖

とうろう流しと花火大会

(信州新町 ろうかく湖畔)

☎信州新町観光協会 TEL.026-262-2200

2012 ながの「四季の彩り」キャンペーン開催中! ※「ながの涼風便り」期間:7/14(土)~9/2(日)



「ながのファンクラブ」会員募集中!

“長野が好き!”と言ってくれる皆様のために、ながのファンクラブを設立しました。会員の皆様には、協賛施設で使える割引等の特典や四季折々の旬な観光情報をご提供します。



四季の彩りポイントラリー

●開催期間/実施中~平成25年3月上旬
長野市内で開催されるお祭りやイベント、また、各地域で開催されるウォーキングイベントなど約40のイベントを対象に、携帯電話・スマートフォンを使ったポイントラリーを開催しています。



会員登録はこちら

詳しくは、ながの「四季の彩り」キャンペーン特設サイトをご覧ください。 <http://nagano-irodori.com>

ながの四季

検索

2012 ながの「四季の彩り」キャンペーン実行委員会

事務局:(財)ながの観光コンベンションビューロー

〒380-0835 長野市新田町1485-1長野市もんぜんぶら座4階 TEL.026-223-6050