

季刊信州

Shinshu Quarterly

2012

冬号

WINTER

信州

Shinshu



長野県

Nagano Pref.

巻頭インタビュー

キラリと光る人

スキー・ノルディック複合選手 渡部暁斗

信州レールトレイル

JR大糸線

煌めく冬の信州を探しに

祭りとともに迎える光の新年

滑ろう! 遊ぼう! 笑おう! ファミリースタイル

この冬は信州のスノーリゾート

信州四季旅キャンペーン[冬]

銀いろ冬旅 めくもり信州



白馬
スキー伝来
100年

広告

HAKUBA ALPEN RESORT

雪で遊べ!!



Hakuba Alpen Resort

北アルプス 白馬山林

photo by Yoshito Yanagida

国際山岳
リゾート

白馬八方尾根
スキー場



世界が認めた極上のパウダースノーとアルプスが眼前に迫るロケーションと広大なゲレンデ。これが「HAPPO」!! エキスパートからキッズ・ファミリーまで、誰もが満足!

ナチュラル
スノー
フィールド

白馬岩岳
スノーフィールド



この冬、白馬岩岳が My Field! 360度のパノラマと自然の地形を巧みに活かした23のコースは新たなスノースポーツシーンを演出。

ホワイト
ワールド

梅池高原
スキー場



白馬山麓エリア最大級のスケール! ワイドでロングなゲレンデ。エキスパートはもちろん、ビギナーエリア専用チケットがあるのも梅池! ホワイトワールドで雪を楽しめ。

●白馬までのアクセス



アルペンリゾートを楽しむなら
シーズンパス2日券~6日券がお得!

3スキー場共通! 1日毎に不連続で使用可能!
シーズン中いつでも使える! 当日中のスキー場間の移動もOK!

2日券~6日券
大人
8,600円~23,400円
こども
5,300円~14,500円

白馬エリアでは無料のアルペンリゾートシャトルバスが便利!

八方インフォメーションセンター

白馬八方尾根スキー場
白馬岩岳スノーフィールド
梅池高原スキー場

3つのエリアを自由に行き来できます。

Hakuba Alpen Resort 〒399-9301 長野県北安曇郡 白馬村北城6329-1
白馬アルペンリゾート 検索 <http://www.hakuba-alpen-resort.com>



表紙デザイン：原田幸治
写真：宮崎 学 (伊那谷・キツネ)

【毎週木曜日発行】

楽園信州

信州の“旬”情報をお届け！
長野県公式メールマガジン

登録はコチラから
<http://magazine.nagano-ken.jp/>

長野県公式観光ウェブサイト

おまかせ信州旅.net

観光、イベント情報満載！

新たに登場した信州の銘品

信州プレミアム
ONLINE SHOP

<http://shinshu-premium.com/>

観光のお問合せ先

(社) 信州・長野県観光協会
〒長野県長野市南長野幅下 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
中日ビル 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 冬号 通巻19号

2012年12月1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
長野市南長野幅下 692-2
☎ 026-235-7254

【巻頭インタビュー】
キラリと光る人
スキー・ノルディック複合選手
渡部暁斗 … 04

【巻頭特集】
銀いろ冬旅
ぬくもり信州 … 06
冬を愉しむ雪見風呂とあったか食

信州レールトレイル
JR大糸線 … 14

信州食探訪 … 16
寒さが創造する至極の味

信州の逸品 … 18
冬の特産品プレゼント

煌めく冬の信州を探しに … 20
祭りとともに迎える光の新年

滑ろう！遊ぼう！笑おう！ファミリースタイル
この冬は信州のスノーリゾート … 24

信州歳時記 … 28
イベントカレンダー 12月・1月・2月

アルクマ Topics 便り … 30

信州エリアマップ&アクセス案内 … 31



長野県観光PRキャラクター「アルクマ」を探せ!!



秋号の正解を発表します!

季刊信州 秋号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」は12ページ中段の左の写真の中にいました。



今号にも左「アルクマ」のぬいぐるみがこのページを除く本誌のどこかに隠れています！見つけた方の中から抽選で20名様にオリジナル「アルクマ携帯液晶クリーナー（非売品）」をプレゼントいたします。冬号の何ページのどの写真のどこに隠れているのかをお書きの上、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を明記し、下記宛先まで郵便はがきでお送りください。（応募締切：2013年2月28日（木）必着）

〒380-8570 長野市南長野幅下 692-2 信州キャンペーン実行委員会「アルクマ」を探せ係

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。 ※正解は次号で発表します

アルクマについてはこちらを検索！「信州においてよ！アルクマキャラバン」



多くの観光地が点在している信州では、観光ガイドタクシーをご利用いただくと便利です。認定試験に合格し厳しい条件をクリアした乗務員がホスピタリティあふれる接客と観光ガイドにより、お客様をご案内いたします。

お申し込みお問い合わせ 長野県観光ガイドタクシー協議会
TEL.026-227-7177 FAX.026-228-9558 <http://www.n-taxi.com> E-mail.info@n-taxi.com

【巻頭インタビュー】

キラリと光る人



※スキー・ノルディック複合とは、スキー競技の一つで、スキージャンプとクロスカン트리ースキーの総合成績で順位を決定する競技

荘厳な冬の信州の山々は、 僕の自慢の宝です

北野建設スキー部所属 スキー・ノルディック複合選手 **渡部 暁斗**



昨季のドイツ大会での優勝トロフィーとW杯総合2位のメダルを手に笑顔を見せる渡部選手

キング・オブ・スキーといわれるノルディック複合で、キラリと輝きを放つ新星が信州から誕生しました。冠冠18歳でトリノオリンピックに出場。その後、着々と成績を伸ばし、昨シーズンにはついにワールドカップで初優勝を遂げた渡部暁斗選手。今シーズン開幕戦に向けて合宿に旅立つ直前に、ふるさと信州への熱い思いを語っていただきました。

——信州を代表するスノーリゾート白馬に生まれ育った渡部さんですが、どんな少年時代を過ごされましたか？

渡部 両親がスキーを趣味にしていたこともあって、冬は家族揃って白馬五竜や白馬岩岳など、村内にあるスキー場へよく滑りに行きました。特に父親が八方の麓のホテルで働いていたこともあって、八方尾根スキー場が一番思い出に残っています。

——オリンピック選手を目指されたのは、その頃ですか？

渡部 スキー選手になりたいと思ったのは、小学校3年の時です。長野オ

リンピックのジャンプ競技が白馬で開催されて、家族と一緒に競技場で観戦しました。金メダルを獲得した日本選手活躍にも感動しましたが、目の前で実際に飛翔する選手を見て、スゴいな、面白そうだなと、僕の中で何かピッとくるものがあつたんです。小学4年の春には白馬村のスポーツ少年団に入って、指導者のもとで本格的にスキーやジャンプ競技を始めました。

——小さい時から現在まで信州で暮らした中で、印象に残っているのはどんな風景ですか？

渡部 信州は四季がはっきりしていてそれぞれに素晴らしいと思うのですが、僕はやっぱり冬が一番好きなんです。雪化粧という言葉がありますが、山々が新雪で覆われた風景は幻想的で、空気も澄んでいるからすごく綺麗に見えます。白馬でのスキー合宿で朝早くゲレンデに向かうと、雲ひとつない青空と白銀の白馬三山があざやかなコントラストを描いていて、それは素晴らしいです。ヨーロッパの山並みは独特で、ゴツ



ジャンプの瞬発力、クロスカントリーの持久力が必要なこの競技において、フィジカル面でバランスが取れているのが渡部選手の強みだ

ゴツとした岩肌が出ていて、いかにも男山っていう感じですが、日本でそれに近い風景を見られるのが信州だと思っています。ここで生まれ育ったということもありますが、日本の屋根といわれる北アルプスの山々が僕の自慢です。

——冬の信州の魅力、良さはどんなところにあると思いますか？

渡部 信州で冬を過ごすなら、やっぱりスキーはぜひしてほしいですね。例えば、長野市を拠点にすれば、白馬へも菅平へも野沢温泉や志賀高原へも1時間で移動することができます。今日は野沢温泉でスキーをして温泉にゆっくり入り、長野に泊まって、明日は白馬で滑りを楽しむ。1泊で帰るのがもったいないくらい、信州には個性的なスキー場がたくさんあって、アクセスマも便利です。スキーやスノーボードのほかにも、家族で過ごすなら、森の中

渡部 暁斗 ■わたべ あきと

1988年長野県白馬村生まれ。スキーノルディック複合選手。白馬高校在学中、トリノオリンピックに出場。早稲田大学に進学後、2009年に世界選手権団体戦で日本14年ぶりの金メダルに貢献する。2011～2012ワールドカップ(W杯)で4勝を挙げ、自己最高の個人総合2位を獲得。2014年ソチオリンピックで、金メダル候補として最も期待されるアスリートの一人。北野建設(長野市)スキー部所属。

でのスノーシューやかまくら作りなど、雪遊び体験も充実していますし、これほど冬のスポーツやレジャーに恵まれた場所は、そうそうないと思いますよ。

——アスリートにとって、体づくりは大切だと思いますが、特に好きな信州の郷土食はありますか？

渡部 僕は、そばが好きなんです。地元白馬にも、おすすめのおいしいそば屋があるんですよ。高校生ぐらいの若かった時には、海外遠征から帰ってきてもすぐラーメンを食べに行ったり焼肉屋さんに行ったものですが、今は無性にそばが食べたくなるんです。体づくりでもバランス良く食べるということには気を遣いますが、カロリー計算とかそこまで細かいことは気にしません。旬の食べ物のほうが栄養価は高いと思うので、旬のものを積極的に食べるようにしています。

——最後に、2014年ソチオリンピックでの抱負をお聞かせください。

渡部 もちろん、金メダルを獲ります。厳しい闘いにはなると思いますが、有言実行あるのみ。北野建設の先輩でもある荻原健司選手以来の優勝を狙います。皆さん、これからも応援をどうぞよろしく願っています。

●巻頭特集 信州四季旅キャンペーン「冬」

銀いろ冬旅 ぬくもり信州



今年も信州に冬が訪れました。ご存じのとおり信州は、南北に約212kmに細長いことから、地域によって冬の天気が異なります。例えば北信濃に大雪が降っている日でも、県中央部の松本平では曇り空、南の伊那谷では真っ青な空に陽射しが眩しいというお天気。それが信州の冬模様です。地域によって様々な冬の顔を見ることができ、この時季におすすめしたいのが、「雪見風呂」と各地域に伝わる「食」を愉しむ時間です。

しんと冷え込む信州の冬に温泉は欠かせません。ゆらゆら揺れる湯気の向こうに広がる景色を眺めながら、湯船に雪が、ひとつふたつと落ちていく様子をゆっくりと数えながら、お風呂に浸かるのも良いでしょう。日常の喧噪を忘れ豊かな冬の時間が流れます。

また、温泉の帰りには、周辺を散策しながら各地域に伝わる「あったか食」を味わいましょう。外はたとえ吹雪の日でも、身体を芯から温めてくれる食と、地元の人たちとの心に染みる会話が、信州の冬ならではのおもてなしです。

1年分のご褒美を、あったかい信州でどうぞ。



01 馬曲温泉



04



05



02 七味温泉



北信濃
エリア

01 緑色にきらめく雪景色に包まれた「馬曲温泉 望郷の湯」の野天風呂。自然に包まれた野天風呂は時とともに移ろい、訪れるたびに違う景色を見せてくれる 02 松川渓谷最深部の秘湯。湯温も高く、大きめの露天風呂が多い。 03 冬こそ恋しい郷土料理「ぶっこみ」。クツクツと煮込まれる音も食欲をそそる 04 コシの強い太い麺は食べ応えも十分 05 まな板で「ぶって」うどんにコシを出し、鍋に「ぶちこむ」ことから「ぶっこみ」の名がついたと言われている。地域によって「おぶっこ」や「ぶちこみ」と言うこともある。囲炉裏を囲んで心和むひととき
 馬曲温泉(木島平村) 木島平観光協会 ☎0269-62-2800 七味温泉(高山村) 信州高山温泉郷観光協会 ☎026-242-1122
 ぶっこみ 長野市中条「やきもち家」 ☎026-267-2641



信州いいやまかまくら祭り
 祭り会場に作られたかまくら
 の中は、懐かしい雰囲気。
 期 2013年2月9日(土)、
 10日(日)
 〒飯山市寿信濃平
 信州いいやま観光局
 ☎0269-62-3133



三十段飾り 千体の雛祭り
 豪華絢爛な雛人形が、高さ6m・幅
 7m、30段の巨大な雛壇に「千体
 飾り」として飾られる。
 期 2013年1月23日(水)～
 4月21日(日)
 運世界の民俗人形博物館
 世須坂市大字野辺1367-1
 ☎026-245-2340

馬曲川の上流、山のふもとに湧く木島平村の「馬曲温泉 望郷の湯」。かつて棚田だった場所を温泉公園として整備したもので、開放感あふれる野天風呂からは、目前に美しい稜線を描く高社山、晴れた日には遠く北アルプスの荘厳な峰々を一望することができます。渓谷美で名高い高山村の七味温泉。標高約1300mの凛とした寒さの中、白く彩られた雪景色を愛でつつ、湯のなかで手足を伸ばす幸福で心が癒されていくのが分かります。絶景の秘湯を楽しんだあとは、郷土料理の「ぶっこみ」をどうぞ。囲炉裏にかけられた鍋に、たっぷりの野菜とコシの強いうどんを。ぶちこんで、煮る味噌仕立ての煮込みうどん。北信濃の冬に欠かせない料理で、身体を芯から温めます。小正月を過ぎた頃、須坂市の世界民俗人形博物館恒例の「三十段飾り 千体の雛祭り」が、また、雪国ならではの生活が体験できる飯山市の「かまくら祭り」などもおすすです。

しんしんと降る雪と 囲炉裏端の人情と味



01 トンボの湯



05



02 鹿教湯温泉



06



01 源泉かけ流しで、良質な湯が豊富にあふれている「トンボの湯」。大きな花崗岩に囲まれた露天風呂は広く開放的。吸い込まれるような青空の下、自然との一体感が味わえる 02 鹿に化身した文殊(もんじゅ)菩薩が信心深い風情に教えたと伝わる鹿教湯温泉 03 鍋から串焼きまでそろった「山内料理」。囲炉裏を囲んでゆったりと 04 嚼むほどに味わいが広がる山内。脂身もさっぱり甘く胃にもたれない 05 木肌に包まれたホッとする空間でお食事を 06 立ち上る香りとともに焼きたてを頬張りたい

星野温泉トンボの湯 ☎0267-44-3580 鹿教湯温泉観光協会 ☎0268-44-2331
 西やまおく(山内料理) ☎0267-68-0676 佐久市新子田1882-1



鹿教湯温泉
氷灯ろう夢祈願
 約200個の氷灯ろうが幻想的な風景を作り出す。
 期 2012年12月27日(木)～
 2013年1月31日(木)
 場 鹿教湯温泉 五台橋周辺
 鹿教湯温泉観光協会
 ☎0268-44-2331



ハルニレ テラス
 大きなウッドデッキのテラスを中心に、14軒のレストランやショップが立ち並び
 街北佐久郡軽井沢町星野
 ☎0267-45-5853

名湯と山の幸で感じる 情緒深い里山の冬

避 暑地としてのイメージが強い軽井沢ですが、きりりと寒い冬の軽井沢もまた一興。立ち寄り温泉「トンボの湯」は、とろりと優しい肌触りで美肌の湯としても有名です。大正時代から、永く文人らに愛されてきた星野温泉の流れをくむ温泉です。夕方から始まる、同エリア内のハルニレテラスのイルミネーションもおすすめです。

古くから湯治場として栄えてきた上田市の鹿教湯温泉は国民保養温泉地に指定されています。年末から1月末までは、氷灯ろう夢祈願が毎晩行われていて、希望者は誰でも点灯できるのが魅力です。

東信州でぜひ試したいのが「山内料理」。自然で育った猪などの山内肉質がきめ細やかで、脂身までとろけるような甘さを持っています。栄養を豊富に含んでいるのに低カロリーで、身体をあたたためてくれます。野菜と煮込んでいただく「山内肉鍋」をはじめ、香ばしく焼き上げる串焼きなど、様々なスタイルで野趣豊かな味わいを楽しみましょう。



01 乗鞍高原温泉



05 02 白骨温泉



01 美しい自然に囲まれた乗鞍高原温泉。日帰り温泉施設「湯けむり館」の露天風呂 02 見る角度によっても色を変える白濁の湯が、幽玄な冬景色に映える「白骨温泉」 03 標高1200m。優秀なそばの産地としても知られる奈川地区。「とうじそば」は寒い時期でも美味しくそばを食べるために考えだされた。地元では「投汁そば」とも書く。(木曾でも、すんき漬けを入れた「とうじそば」が食されている) 04 かつては婚礼などのハレの席にも出されていたという「とうじそば」。多くの客人が一斉に食べられるよう、囲炉裏に鍋をかけて手が届きやすいよう配慮されている 05 この地域には風土の恵みを味わえる店が多く、その風情もあわせて楽しめる 乗鞍高原観光案内所 ☎0263-93-2147 雨とうじそば ☎0263-93-3251 雨とうじそば ながわ観光協会 ☎0263-79-2125



大町温泉郷 夢花火と音の祭典
毎週土曜の夜に繰り広げられる光りと音の祭典。かまくら祭りも。
期 2013年2月2日、9日、16日、23日(各土曜)
〒大町温泉郷 雨大町温泉郷観光協会 住大町市平2809-8 ☎0261-22-3038



イチゴ狩り
真冬だからこそ楽しいイチゴ狩り。ハウスの中はポカポカ。期 2013年1月中旬～5月31日(金)(変動あり)
運かぼちゃやま農場 住北安曇郡松川村西原3363-80 ☎0261-62-0187

信州の自然が満喫できるスノーリゾート・乗鞍高原(松本市)。スキー場周辺に広がる「乗鞍高原温泉」は、林に包まれたアルペンムード満点の温泉地で、細かな湯の花が舞う乳白色の湯が楽しめます。鎌倉時代より続く秘湯「白骨温泉」は「3日入れば、3年風邪をひかない」と伝えられる霊泉の効能の高い温泉。湧き出た直後は透明に近く、乳白色やコバルトブルーなど温度や湿度・光線によって変わりゆく湯色の美しさも見どころです。「大町温泉郷」の「夢花火と音の祭典」は雪景色に映える冬の花火が見事。和太鼓演奏との競演も圧巻です。

お腹が空いたら、松本市奈川に伝わる「とうじそば」がおすすすめ。小分けにしたそばを「とうじかこ」と呼ばれるざるに入れ、熱々のつゆで湯がいて食べる伝統のおもてなし料理です。松川村周辺ではひと足早く「イチゴ狩り」も体験。五感で癒され、満足できる旅がここにはあります。

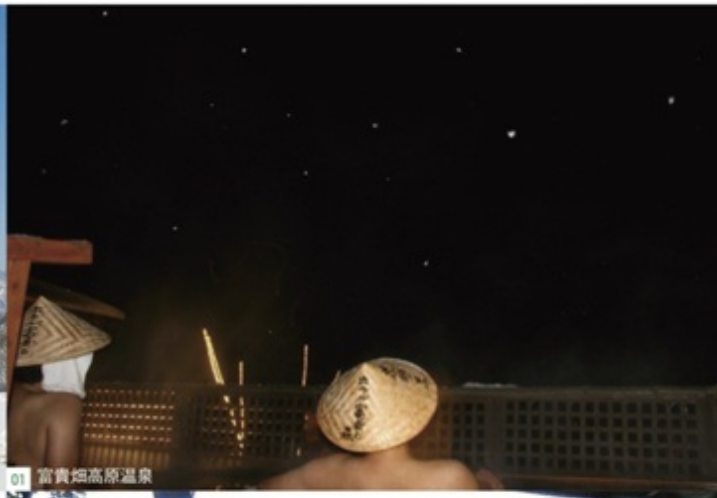
効能豊かな湯につかり 伝統のそばを楽しむ



05



06 03 御嶽山



01 富貴畑高原温泉



06



07



04



04 02 南木曾温泉

木曾路
エリア

05	03	01
06		
07	04	02

01 富貴畑高原温泉 富貴の森では夜空を眺めながらの露天風呂が楽しめる。冬には舞い降りる雪がライトアップされ、まるで蛍が飛んでいるかのように幻想的 02 南木曾温泉 ホテル木曾路「縁覚(えんかく)の湯」は、大自然に囲まれた開放感のあるお風呂(入浴には宿泊または併設されているレストランでの食事が必要) 03 標高3067m、古くから霊峰としてあがめられてきた御嶽山 04 王滝かぶ、三岳黒瀬かぶ、開田かぶなど様々な種類の赤かぶがあり、すんき漬けにはこの葉の部分(すんき菜)が用いられている 05.06 秋の終わりから「すんき漬け」づくりは始まる。湯通しした赤かぶの葉に、すんき種(前年のすんき漬けの中で良い出来のもの)を混ぜ込んで保温することで、乳酸菌の繁殖を促す 07 すんき漬けがたっぷり入った「すんきそば」 西富貴畑高原温泉 富貴の森(南木曾町) ☎0264-58-2288 西南木曾温泉 ホテル木曾路 ☎0264-58-1126 西すんき漬け、すんきそば 木曾町観光協会 ☎0264-22-4000



白川氷柱群
岩肌からつたつた御嶽の清水が厳しい寒さで凍りつき美しい氷のカーテンに。 期1月〜2月中旬頃 南木曾町三岳井原地区(小坂温泉けやきの湯付近) 西木曾町観光協会 ☎0264-22-4000



開田高原マイアスキー場
標高2120mから最長滑走距離が3200mというダウンヒルを楽しめる。 西木曾町開田高原西野5346-1 ☎0264-44-1111

奥深い自然と名湯、 伝統のおつけもの

木曾には富貴畑高原温泉郷、南木曾温泉郷といった温泉地があります。富貴畑高原温泉「富貴の森」は総ヒノキの露天風呂、南木曾温泉「ホテル木曾路」は1500mの深所より湧き出している天然温泉などが魅力。どちらも深い山の中に入り、雄大な自然を満喫できます。

また、木曾御嶽山は古くから信仰の山として崇められてきた木曾谷を象徴する霊峰です。東山麓に広がる開田高原ではスキーを楽しむこともできます。開田高原マイアスキー場のゲレンデは雪質が良く、森の中を滑り抜ける爽快感がたまりません。また三岳まで足を延ばして白川氷柱群へ。自然界だけが成し得る芸術作品に感動します。

独特の食文化が継承される木曾地域の中でも、木曾町、王滝村、木祖村を中心に伝わるのが「すんき漬け」。塩をわずかに作り出された全国でも珍しい無塩の漬物で、優れた乳酸発酵食品としても注目を集めています。これをあたたかいそばに入れた「すんきそば」は、独特の酸味とそばの風味が相性抜群です。



03



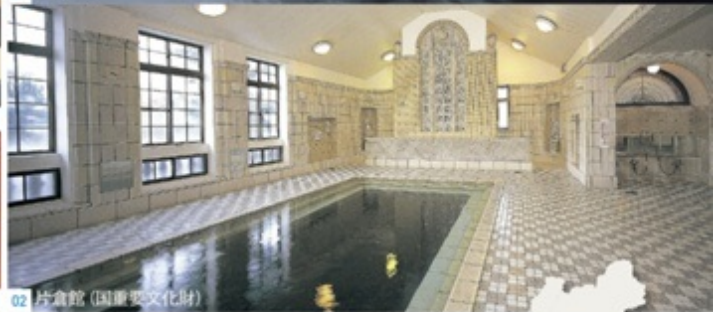
01 蓼科温泉



04

04

05



02 片倉館 (国重要文化財)



01. 蓼科のたたずまいを満喫できる場所に建つ温泉。林の中は静まりかえり、雪見の風呂を堪能できる 02. 千人風呂とよばれる大理石造りの大浴場では、深さ1.1mの底に玉砂利が敷き詰められ、立つと心地良い刺激が感じられる 03. 味噌仕立ての猪鍋。肉の旨みが溶け出し、野菜も自然とたっぶり摂ることができる。地元で獲れた山肉は臭みがほとんどなく、栄養価が高いのに低カロリーといいたいこと尽くし 04. 野生の獣は冬に向かって栄養を体内に蓄えるため、秋～冬が旬。命あるものへの感謝の気持ちを込めて、あらゆる部位が様々な形で調理され、提供される 05.06. 諏訪地方には、鹿食免振興会に所属する43店舗の飲食店がある
 蓼科観光協会 ☎0266-67-2222 片倉館 ☎0266-52-0604 西山肉舗 信州マタギ亭 ☎0266-73-9766



諏訪湖 時の科学館・儀象堂
 日本唯一の時計組立体験工房を持つ、時と時計の「ミュージアムショップ」あり。
 往諏訪都下諏訪町 3289
 業9～17時(12月～2月は9時30分～16時30分) 休12月から2月の木曜 料大人800円、子ども400円 定12台 ☎0266-27-0001



諏訪市湖畔公園
 1年を通して市民や観光客が訪れる。石形公園、足湯、ウォーキングなど楽しみ方はさまざま。
 諏訪市観光課 ☎0266-52-4141

異なる泉質の源泉 伝統的な料理の恵み

江戸時代より湯治客で賑わいを見せた茅野市の「蓼科温泉」。県内では珍しい高温酸性泉の蓼科三室源泉や信支の隠し湯と言われる親湯などの源泉があり、それぞれ泉質が異なっています。冬の「御神渡り」で有名な諏訪湖の周辺も豊富な湯量を誇る一大温泉地。「上諏訪温泉」には、片倉館の千人風呂、間欠泉や湖を眺めながら入れる露天風呂、足湯など街中に温泉があふれています。古き良き宿場町の情緒が残る「下諏訪温泉」には、20カ所もの源泉があり、その効能も様々です。地元の人に愛される8カ所の公衆浴場や旅館の立ち寄り湯など風情ある街並みの中、ゆったりと湯巡りを楽しめます。

温泉でさっぱりしたあとは、滋養に富んだ山肉料理に舌鼓。「慈悲と殺生は両立する」という教えに基づき、狩猟の免罪符「鹿食免」が発行されるなど伝統的に山肉料理が食されてきた諏訪地方。和食、洋食など様々なスタイルで極上のジビエが堪能できます。



04



03



01 昼神温泉



05



02 早太郎温泉



01 昭和48年に鉄道建設工事により湧き出した、落ち着いた雪の山間の温泉街。中京圏からの来客が多い
 02 約700年前に遠州府中(現・静岡県磐田市)の村人を苦しめていた老ヒビを退治したという伝説が残る光前寺の靈
 犬・早太郎にちなんだ温泉 03 04 05 飯田市では40年も前から食べられているご当地グルメのひとつ「ねぎダレおで
 ん」。冷や奴や揚げ茄子にかけてもおいしいねぎダレ。地元のスーパーや土産物店で買うこともできる。「ねぎダレおで
 ん」は市内の居酒屋でも食べることができる 問昼神温泉 昼神温泉ガイドセンター ☎0265-43-3001
 問早太郎温泉 一般社団法人駒ヶ根観光協会 ☎0265-81-7700 問ねぎダレおでん 飯田観光協会 ☎0265-22-4851

伊那路
エリア



信州マルス蒸留所
 日本一高地にあるウイスキー蒸留所。工場内の蒸留器や貯蔵樽の見学の後は、商品試飲を楽しめる。(10名以上は事前予約)
 往上伊那郡宮田村4752番地31
 営業9時~16時
 ☎0265-85-4633



写真は石苔半いしだ(阿智村)の二千体つるしびな

中馬ぬくもり街道のおひな巡り
 女子の健やかな成長を願い、ひな人形の代わりに手作り人形を飾ったのが始まりとされている。
 期 2013年2月~4月初旬(予定)
 ※期間は地域によって異なります
 場所 飯田市、下伊那郡阿智村、平谷村、根羽村(伊153沿線)
 問阿智村商工会 ☎0265-43-2241

山間に湧く名湯と ご当地おでん

大きな山脈と深い谷に囲まれた伊那路エリア。南信州阿智村の「昼神温泉郷」は、神経痛、痛風などに効能があるほか、高いアルカリ成分により肌がうるつるになり若返ると評判。地元の野菜や特産品が販売される名物「朝市」も人気を集めています。駒ヶ根市随一の古刹・光前寺に伝わる伝説の靈犬の名を冠した「早太郎温泉」も、名湯のひとつ。香りや刺激の少ないやわらかな肌触りの湯が心を癒し、すっと違和感なく身体に浸透していくのが実感できます。

温泉で温まったあとは、ひと足早く春の気配を感じられる、つるしびなを愛でに出掛けたり、ウイスキー蒸留所をめぐるのはいかがでしょう。

また、飯田の冬の食卓に欠かせないのが「ねぎダレおでん」。しっかりと出汁がしみこんだ種に、刻みネギと醤油、調味料等を加えて作る「ねぎダレ」をたっぷりとかけて食べる熱々のおでんは、一度食べたらヤミツキになる美味しさです。

信州レール
トレイル

JR 大糸線

冬だからじっくり訪れたい温泉と穴場の資料館



白馬ジャンプ台

長野オリンピックのジャンプ団体で金メダルに輝いた4選手の足形がスタートタワーの展望室に登場! 金メダリストの足に触ってみよう。

〒北安曇郡白馬村八方

☎ 0261-72-7611

白馬駅からタクシー7分

スキー場が
近いです



リゾートビューふるさと

長野—松本—南小谷間を運行する「リゾートビューふるさと」は、ハイブリッドシステムを搭載したリゾートトレイン。車内は間隔がゆったりとした座席を配置し、展望室からは北アルプスの山々や仁科三湖などの風景を存分に楽しめる。

詳しくは
JR 東日本長野支社ホームページへ。



白馬かたくり温泉 「十郎の湯」

湯はミネラル成分を含み、美人の湯とも呼ばれている。

〒北安曇郡白馬村神城25555

☎ 0261-71-8160

飯森駅から徒歩約5分



白馬姫川温泉

さらさらした湯あたりのナトリウム塩化物温泉。2つの外湯施設があります。

〒北安曇郡白馬村北城

☎ 0261-72-7100

(白馬村観光局)

※施設により所要時間は異なります。



白馬塩の道温泉

褐色の湯は塩分を含み、身体が芯から温まる。4つの外湯施設があります。

〒北安曇郡白馬村北城

☎ 0261-72-7100(白馬村観光局)

※施設により所要時間は異なります。



白馬八方温泉

アルカリ度の高い温泉は肌がすべすべになると評判。4つの外湯施設と2つの足湯があります。(1つは冬期閉鎖)

〒北安曇郡白馬村八方

☎ 0261-72-2715

(八方尾根開発株式会社)
※施設により所要時間は異なります。



木崎湖温泉 「ゆーふる木崎湖」

温泉と温水プールの複合施設。温泉は朝7時から楽しめる。

〒大町市平10639-1

☎ 0261-23-7100

信濃木崎駅から徒歩約10分



穂高温泉郷

森林や牧場が広がる山間部にある温泉郷。牧歌的な雰囲気。

〒安曇野市穂高有明

☎ 0263-82-3133

(社) 安曇野市観光協会

穂高駅からタクシー約15分



井口喜源治記念館

穂高生まれの井口喜源治は、キリスト教精神にもとづく人間教育に力を入れた人物。同郷の新宿中村屋創業者・相馬愛蔵、彫刻家の萩原守衛(碌山)らの熱心な支援を受けて県公認の私立「研成義塾」を創立する。生徒に「善い人」になることを説き、35年の教師生活で700人の生徒を輩出。

〒安曇野市穂高4312 ☎ 0263-82-5570

穂高駅から徒歩約10分

北アルプスに沿って南北に走る大糸線。松本駅から新潟県糸魚川駅まで総延長105.4km。沿線には雪質の良さが自慢のゲレンデに加えて、大町温泉郷を中心とした宿泊・白濁り温泉施設、そして普段なかなか訪れることのない著名人の資料館などが、実に多く点在しています。冬の楽しみを兼ね備えた大糸線沿線の旅をご紹介します。



田澤行男記念館
〒安曇野市豊科南穂高5078-2
☎ 0263-72-9964
柏矢町駅から徒歩約20分

安曇野市豊科郷土博物館
〒安曇野市豊科4289-8
☎ 0263-72-5672
豊科駅から徒歩約15分

葛温泉「高瀬館」
〒大町市平高瀬入2118-13
☎ 0261-22-1446
信濃大町駅からタクシー約30分

大町エネルギー博物館
〒大町市平2112-38
☎ 0261-22-7770
信濃大町駅からタクシー約15分

樹池温泉元湯樹の森
〒北安曇郡小谷村樹池496-1
☎ 0261-83-3300
白馬大池駅からバス10分、徒歩約2分

大町山岳博物館
〒大町市大町8056-1
☎ 0261-22-0211
信濃大町駅からタクシー5分、徒歩25分

来馬温泉「風吹荘」
〒北安曇郡小谷村来馬
☎ 0261-85-1144
南小谷駅からバス約20分、徒歩約5分

おたり名産館
〒小谷村千石乙6747
☎ 0261-82-2526
南小谷駅から徒歩約10分

こちらへも
どうぞ。



**下里瀬温泉
「サンテ・インおたり」**

泡沫湯、寝湯、圧注浴など6種類のお風呂が楽しめる。
 往北安曇郡小谷村中小谷2504-9 ☎0261-82-2228
 南小谷駅からバス約7分



奉納温泉

なめらかな肌ざわりの湯は子宝の湯としても知られている。
 往北安曇郡小谷村中土941 ☎0261-82-2434
 南小谷駅からタクシー約20分



**深山の湯
「道の駅おたり」**

大浴場、露天風呂、薬湯風呂など湯船の種類が豊富。
 往北安曇郡小谷村北小谷1861-1 ☎0261-71-6000
 南小谷駅からバス約15分



小谷温泉

日本百名山の雨飾山南麓に湧く秘湯。
 往北安曇郡小谷村中土 ☎0261-82-2233
 (小谷村観光連盟)
 南小谷駅からバス約36分



**大町温泉郷
「湯けむり屋敷 薬師の湯」**

大町温泉郷で日帰り入浴が気軽に楽しめる温泉施設。
 往大町市平2811-41 ☎0261-23-2834
 信濃大町駅からバス約20分



創舎 わちかい

塩を全く使わずに納豆の酵素だけを使い練り上げである「おざんざ」は、必ず食べたい一品。
 往大町市大町4084 ☎0261-23-7363
 信濃大町駅から徒歩10分



白馬 庄屋丸八

江戸末期に建築された豪商の館でお食事ができます。
 往北安曇郡白馬村北城11032-1 ☎0261-75-5008
 信濃森上駅から徒歩10分



**白馬みずばしょう温泉
「古民家湯殿」**

古民家を復元した温泉施設。源泉100%かけ流し。
 往北安曇郡白馬村落倉(シェラリゾート白馬) ☎0261-72-3250
 信濃森上駅からタクシー約10分



飯沼飛行士記念館

豊科生まれの飛行士・飯沼正明は昭和12(1937)年、純国産機「神風号」で東京・ロンドン間を94時間17分56秒(飛行時間51時間19分23秒)と、驚異的な世界記録で飛行した。「生まれてから26年間よりも東京・ロンドン間の方が長かった気がする」と名言を残す。平成元(1989)年、偉業を讃えるため生家に記念館が建設された。
 往安曇野市豊科南穂高3888 ☎0263-72-9045
 柏矢町駅から徒歩約15分



**浅原六朗文学
記念館**

童謡「てるてる坊主」の作者・浅原六朗の記念館。
 往北安曇郡池田町池田3203-5 ☎0261-62-5659
 信濃松川駅からバス7分
 徒歩約10分



**天然ラドン馬羅尾天狗岩温泉
「すずむし荘」**

薬効の高い天然ラドンの湯はとろりとして肌に優しい。
 往北安曇郡松川村3363-1082 ☎0261-62-8500
 信濃松川駅からタクシー約3分



熊井啓記念館

生涯19本の名作を通じた社会派映画の巨匠・熊井啓の記念館。
 往安曇野市豊科5609-3 ☎0263-71-4033(豊科交流学習センター「きぼう」)
 豊科駅から徒歩約10分

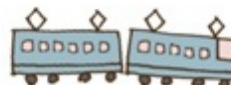


安曇野みさと温泉「ファインビュー室山」

露天風呂は安曇野から松本までの景色が見渡せる。
 往安曇野市三郷小倉6524-1 ☎0263-77-7711
 一日市場駅からタクシー約15分



松本駅から南小谷駅まで約70キロです



「寒」が創造する至極の味



市田柿

高森町発祥の「市田柿」。きれいに皮むきされ、黄橙色がまぶしい「柿すだれ」は、晩秋から初冬にかけての南信州の風物詩。
生産地域：飯田下伊那地域



画像提供：JA大北



雪中キャベツ

雪の中でキャベツを育てるといふ、信じられない話だが、雪の恵みはキャベツの旨さを凝縮させてくれる。雪深い小谷村伊折集落での2月上旬の風物詩。約700個ほどが出荷されていく。
生産地域：北安曇地域など



雪中埋蔵酒

搾ったばかりの新鮮な生酒を雪室などの貯蔵庫で熟成させた酒のこと。雪解けとともに振り出された酒は角が取れ、まろやかな味わいになる。
生産地域：北安曇・長野・北信地域など



南北に長い信州では、冬の食材保存の方法も少しずつ違います。氷点下の戸外で冷たい風に晒された食材をはじめ、たつぷり積もった雪の中を利用して貯蔵したもの、雪の下で育てられた野菜など、寒さから身を守ろうとする習性は旨みや甘みを濃くします。また一定の温度で貯蔵されることにより、ゆるやかに熟成されていく過程も楽しめます。信州の冬の食品保存の知恵は、昔ながらの素朴な味わいでありながら、冬の食卓に潤いを与え、何より栄養価が高いのが特徴です。寒さを楽しんだ後、冷えた身体をほっこり温めてくれる、信州の「寒」が創り出す至極の味をご紹介します。

長く厳しい信州の冬。かつて、スーパーマーケットも冷蔵庫もなかった時代、夏秋に収穫した食材でいかに冬を越すかの「保存」の知恵が必要でした。そこで、先人たちが最大限に利用したのは信州だからこそその「寒」。冬の寒さを利用して作られる「寒晒し」「寒仕込み」「寒干し」などの保存方法は、まさに「寒」が創造する至極の味。信州の風土が融合した究極のスローフードと言えるのです。

例えば「凍み餅」は、正月の時に大量についたお餅を初夏まで楽しむため



スノーキャロット

通常秋に収穫するニンジン^①を4～6m降り積もる雪の下で一冬寝かせ、雪が解けた春に収穫する。糖度が高くクセのない味が特徴でほんのりと甘い香りがする。ジュースやサラダなど生食用に重宝されている。生産地域：北信地域など



凍りそば

露下そば^②で有名な信濃町柏原地区で江戸時代末期から作られており、北国街道を通る大名も賞味したと伝えられる。茹でたそばを寒気に晒し凍らせてから乾燥させる。お吸い物の椀だねとして使う。生産地域：信濃町



寒天

水草などの海藻を煮沸し、ろ過した煮汁を屋外で乾燥させたもの。海のない信州だが冬の厳寒な気象条件が必要とされ、主に諏訪地域で生産されている。食物繊維とミネラルが豊富で、美容と健康に良い食品。生産地域：諏訪地域



凍み豆腐

保存性に劣る豆腐を寒風の下で乾燥させた凍み豆腐。本来の豆腐と異なり、内側にも味を染み込ませることができることが大きな利点。煮物、みそ汁、お浸しなどで幅広く活躍する。生産地域：佐久・諏訪地域など



凍み餅 (凍り餅)

水に浸した餅を軒下などに吊して寒風で乾燥させたもの。食す時は湯を掛けて柔らかくすることが多い。近年では雪や霜に見立てた和菓子としていただくことも。生産地域：諏訪・北安曇地域など



稲核菜の漬け菜

山のれき層の間から冷たい風が吹き込む場所に横穴を掘って天然の冷蔵庫として活用。この風穴(ふうけつ)と呼ばれる穴の中で一冬熟成させた稲核菜の漬け菜はほのかな酸味と独自の風味が特徴。生産地域：松本市安曇稲核地区

に生まれました。水に浸した餅を冬の間に、軒下に吊して寒風で乾燥させます。いただく時にはお湯で戻すので、もちもちとした食感ではなく、とろろりとした優しい味わいになるのが特徴です。
「寒天」は、晴天の日が多く日中と夜の気温の差が大きい諏訪地域で、江戸時代から農家の副業として生産されてきました。信濃町柏原が特産の「凍りそば」は、江戸時代から続く伝統の製法で、最も寒くなる冬の時にしか作られないものです。
雪の下で育てた小谷村の「雪中キャベツ」、雪の下でひと冬寝かせる「スノーキャロット」は、豪雪地ならではの雪を味方にした保存方法です。糖度が上がり、瑞々しく香りも良いのです。
寒の食は乾燥・熟成をしていくことでミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養価が一層高くなることから通常では味わえない機微^③を感じるところに大きな魅力があります。冬の貴重な太陽の光、凍り付くような風、そしてどの季節よりも澄んだ空気が作る味。人工に作り出そうとしても決して作れない、自然が育んでくれた恵みの味があるのです。
先人の知恵が生んだ寒の食。それらを使った料理を食べながら、あったかくて優しい信州の冬を過ごしてみませんか。

信州の逸品

【冬の特産品】

プレゼント



① 市田柿餅め合わせ 10個入り

3500円

糖分が凝固・結晶化し、白化粒のように輝く市田柿は高森町が発祥の地。天竜川からの朝霧と温暖な気候での乾燥の繰り返しがおいしさの秘密です。
 高森町役場産業課 窪下伊那郡高森町下市田2183-1
 ☎0265-35-9405
<http://www.town.takamori.nagano.jp/>
 ●1箱(1名様)



① 五平餅(5本入り)

1150円

長野県産のうるち米100%使用した五平餅。焼いた五平餅と胡麻味噌の相性が抜群で、香ばしい風味が口いっぱいに広がります。信州の郷土食を家族みんなでお楽しみください。
 興株式会社 鈴木 窪伊那市西春近5241
 ☎0265-78-4142
<http://www.city.ina.nagano.jp/etc/kigyuu-guide/suzuhei.html>
 ●1セット(3名様)



⑤ 菊芋麺(半生:300g入り)

630円

うどんの生地にも阿智村産の菊芋の粉を練り込みました。つるつるとした食感をお楽しみください。
 興(株)南信州清内路製菓 窪下伊那郡阿智村清内路3123-23
 ☎0265-46-2077
 ●3個(3名様)



② 羽広菜のかぶ漬

300円

信州の伝統野菜にも認定されている羽広菜のかぶを、酒粕、味噌、砂糖、塩などで昔ながらの味に漬け込みました。
 興はびろ農業公園みはらしファーム 窪伊那市西箕輪3447-2
 ☎0265-74-1807
<http://www.miharashi-farm.com>
 ●2個(5名様)



⑥ 柿餅子

700円

柿餅子は保存食の1つで、ゆずの中身をくり抜き、皮の器の中に砂糖やクルミ、胡麻等を混ぜ合わせた「練り味噌」を詰め込み2時間ほど蒸した後、自然乾燥で約2ヵ月かけて1つ1つを丹念に仕上げた、独特の風味と香りがある珍味です。
 興天龍村柿餅子生産者組合 窪下伊那郡天龍村神原坂部 ☎0260-32-3470
<http://www.vill.tenryu.jp/yubeshi.htm/>
 ●1個(1名様)



③ 田舎セット

2000円

地元の食材で地元の農村女性グループによる、手づくりのおふくろの味がたくさん詰まった詰め合わせです。
 興味の里まつかわ 窪下伊那郡松川町生田6029-2
 ☎0265-36-7122
 ●1セット(1名様)

外の寒さを尻目に、ぬくぬくしたお部屋でゆっくりとお茶の時間。そんな時のお供に欠かせないのが、地域ごとに特色のあるお菓子やお漬物など。日持ちする商品や、保存しておける物が多いので、楽しみながら少しずつ味わえるのが魅力です。今日はどれにしましょうか。

※写真はイメージです



13 おぼろ豆腐2種類セット (完切りわさび・しょうゆ味)

380円
充填製法で大豆のうま味を余すところ無く味わえる一品。
完切りわさびに特製ダレで食すもよし、
しょうゆ味で食べるもよし。
麗池田町観光協会 国北安曇郡池田町池田4169-3
☎0261-62-9197
<http://www.ikeda-kanko.jp/>
●2セット(5名様)



10 木曾の名水が育てた とぶろく 木一

750円(300ml)
昔ながらの甘酸っぱく、それでいて芳醇な香り、
心地よく酔うことのできるどぶろくです。
ひのきの森を育んだ名水と米を利用して醸造しました。
麗民宿さくぐち
国木曾郡上松町大字小川15462
☎0264-52-3422
●1本入(5名様)



7 「かあちゃんのお店」 詰め合わせセット

1130円
豊丘村内の農家のかあちゃん達が手作りしている、
昔ながらの福神漬と源助かぶ栗切り漬け、
そしてふじりんごのコンポートです。
麗豊丘農産物加工組合「かあちゃんのお店」
国下伊那郡豊丘村大字神福3131番地
☎0265-34-3300
●1セット(2名様)



14 しょうゆ豆(加工品:200g)

300円
栄養価が高い西山里大豆と地産産のこうじで作られた冬
期間限定の健康食品。生ネギ、シラス干し等と混ぜると、
お酒のおつまみにもなります！
麗食品加工「信州新町味噌製造加工グループ」
国長野市信州新町左右19031
☎026-264-2811
●1袋(6名様)



11 きさらぎ蕎麦(山芋入り)

600円
生産地である木祖村菅地区を鎮守する神社から名をい
た、由緒ある芳醇な香り豊かな味が自慢のお蕎麦です。
麗道の駅 木曾川源流の里きそむら
国木曾郡木祖村萩原163-1
☎0264-36-1050
<http://www.genryu-no-sato.com/>
●2本入(5名様)



8 市田柿

3000円
天竜川の霧がかかる地域でしか作ることができないという「市
田柿」。豊丘村で育った美味しい「市田柿」はいかがですか。
麗NPO法人 だいち 国下伊那郡豊丘村大字神福3128-1
☎0265-34-2520
<http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/50daich/>
●1箱(1名様)



15 七味唐からし缶& 一味唐からし缶セット

950円
江戸時代の創業より続く七味唐辛子の専門店。卓絶な風
味は善光寺詣りの手形とまで言われていました。そばやう
どんは勿論ですが、色々なお料理にお使いいただけます。
麗根元 八幡屋福五郎(本社) 国長野市柳町102-1
☎0120-156-170
<http://www.yawalaya.co.jp/>
●1セット(3名様)



12 桑の実馒头

580円
マルベリー(桑の実)ジャムを練り込んだ白あんを、
もちもちとした生地で包んだ風味豊かな馒头です。
麗池田町ハーブセンター
国北安曇郡池田町会染6330-1
☎0261-62-6200
<http://www.herbcenter.or.jp/>
●1個(5名様)



9 吉野かぶ甘酢漬け

500円
上松町の吉野地区で栽培されている希少品種の吉野かぶ
を甘酢漬けにしました。柔らかな歯ざわりと
ピリッとした味が後を引きます。
麗上松町特産品開発センター利用組合
国木曾郡上松町大字小川3428
☎0264-52-1505
●1袋(5名様)

【プレゼントの応募方法】

冬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] [地図]

- 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この冬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 冬号」プレゼント係
応募締切：2013年1月18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。

煌めく冬の信州を探しに 祭りとともに迎える光の新年

200年、300年の年月を経て、今なお人々の心を揺り動かす。神に畏敬の念を表し、五穀豊穡・子孫繁栄を願う祭りは、郷土の誇りを言葉少なに伝えてくれる。



辰野の冬祭り (天龍村)
「たい切り面」の舞 (P23 参照)



初子の健やかな成長を願って作られた華麗な「初灯籠」。やがて炎上する社殿に奉納され、天高く燃え上がる

野沢温泉道祖神祭り ●野沢温泉村

郷土の男たちの特別な1日が始まる

社殿に火を放とうとする村人と、それを阻止しようとする厄年の男たち。火の粉をまき散らしながら激しい攻防戦を繰り広げる「野沢温泉の道祖神祭り」は、国の重要無形民俗文化財に指定された奇祭で、300年以上続く日本三大火祭りのひとつ。1時間半にわたって続く攻防では、初子の祝いや厄年の戯い、良縁や子宝祈願など、村人の願いを託した松明が冬の夜空を照らします。攻防の後は、双方の手締めによって社殿に火が入れられ、祭りは最高潮を迎えます。

期 2013年1月15日(火) 場所 野沢温泉村 馬場の原
野沢温泉観光協会 ☎ 0269-85-3155



攻防戦が始まると会場は独特の熱気に包まれる。雨のように降り注ぐ火の粉をものともせず、社殿の下では25歳、上では42歳の厄年の男たちが攻め寄せる火の手から社殿を守る



集落の中心で小学生を乗せた山車が激しくぶつかり合う。2台の山車を男山と女山に例え、ぶつけ合う様は男女の交わりを表しており、安産・子宝を祈願するものと伝えられる



上宿と下宿の山車が集まり祈願祭が行われたあと、夕方、提灯や灯ろうの火を灯して祭りが始まる

御影新田の道祖神祭り ●小諸市

300年以上続く、勇壮で華やかな祭り

五穀豊穡や天下太平、無病息災の祈りを込めて行われる「御影新田の道祖神祭り」。江戸時代から300年以上の歴史を持ち、「上宿」と「下宿」に分かれた山車が約1時間半にわたり激しくぶつかり合う様は見る者を圧倒します。2台の山車に乗るのは主に地区内の小学校高学年の子ども達。高さ6mほどの山車の周囲には、子どもの誕生祝いと健やかな成長を祈願した名入れおぼき提灯が飾られ、勇壮な祭りに華やかさを添えています。

期 2013年1月7日(月) 場所 小諸市御影地区
小諸市教育委員会生涯学習課 ☎ 0267-23-8880



武田信玄に塩を運んだ牛が汗中に付けていた塩かます(塩を入れた袋)をかたどった飴を福飴として販売



上杉謙信が松本を經由して武田信玄に塩を送ったという故事にちなんだ綱引き行事の塩取り合戦

松本あめ市 ●松本市

子どもたちの掛け声響く冬の風物詩

上杉謙信が敵将・武田信玄に塩を贈ったとされる故事を記念した「塩市」に端を発し、いまでは新春の伝統行事となった「松本あめ市」。松本の地に塩が届いたという1月11日に近い土・日曜に開催されるこの祭りでは、七福神が加わる時代行列や塩取り合戦(綱引き)、神輿の練り歩きなど、毎年多彩な行事が行われます。また、子どもたちによるだるま売りの威勢の良い掛け声も響き、松本の冬の風物詩となっています。

期 2013年1月12日(土)、13日(日) 場 松本市中心街
 問 松本市商工課 ☎0263-34-3000(代)



木曾路全域を氷の灯籠で照らす。冬花火、豆まき、雪像の展示、馬ぞり体験など会場毎に趣向を凝らした催しが行われる

2013 氷雪の灯祭り ●木曾路全域

凍える空気を暖めるキャンドルの光り

アイスキャンドルの温かい光が冬の木曾路を包みます。宿場町や御嶽山麓の各会場が手作りのアイスキャンドルや雪像、氷の彫刻で飾られ、風情ある町並みが幻想的な光で彩られます。木曾全体としては第6回目を迎えるこのイベントでは、会場毎に地酒、甘酒の振る舞いやすんき汁のサービスが行われるところもあるほか、各所に飾られた雪像や氷彫など、それぞれ異なる趣を見せてくれるのも楽しみのひとつとなっています。

期 2013年1月下旬～2月上旬(開催日は会場毎に異なります)
 場 中山道宿場町、木曾平沢、御嶽山麓
 問 木曾観光連盟 ☎0264-23-1122



木曾路全域を挙げて行われる。各会場にアイスキャンドルが打込まれ、情緒ある宿場の冬景色が楽しめる



黒々と大きく両眼の入った1年の
役目を終えただるまは、浄焼式で焚
やされる



新しいだるまが、だるま堂の前に並ぶ。新春の気持ちの良いひととき

岡谷だるま祭り ●岡谷市

大小さまざまなだるまが所狭しと並ぶ

寛文年中(1661年以降)に建てられた、岡谷の金光院徳藏院の住職が、多くの人たちに福や徳が授かるようにと徳藏院に伝わる「だるま尊」を真似て福だるまを作り、福を求める人たちに授けたのが始まりと言われています。祭りでは、福だるまの販売、振る舞い酒などさまざまな催しものが行われます。だるま堂は朝から賑やかで、市内外から大勢の人が集まります。1年の役目を終えた大小のだるま約3000個は、浄焼式が行われます。

期 2013年2月2日(土)、3日(日) 陣小井川だるま堂
岡谷市商業観光課 ☎0266-23-4811



湯釜を熱い注連縄をかける「湯越い」の後、夜を徹して舞を行う。最初に登場する「たい切り面」は鬼の大まさかりと禰宜(ねぎ)の松明がぶつかり合い、火の粉が飛び散る

天龍村の霜月神楽 ●天龍村

村人の願いが火花の向こうに舞い上がる

太陽の光が一番弱くなる霜月(旧暦11月)に、魂の復活を神に祈る「霜月神楽」は、谷を隔てた3つの集落の祭り「坂部の冬祭り」「向方お清め祭り」「大河内池大神社例祭」を合わせた日本古来の神事。その中心となる湯立神楽では、神前に設けた釜の周りで舞を踊り、煮えたぎる神聖な湯を素手で払い飛沫を散らして1年の無病息災を祈ります。国の重要無形民俗文化財にも指定されており、現在も集落が一丸となってその伝承に努めています。

期 2013年1月3日(木)、4日(金)、5日(土)
陣向方地区、坂部地区、大河内地区
陣天龍村教育委員会 ☎0260-32-3206



坂部の冬祭りで「たい切り面」の次に行われる「獅子舞」。伊勢音頭によって登場する

北信濃エリア 東信州 (上信越道沿線)

戸狩温泉スキー場

☎ 0269-65-2359

お得 ファミリーリフト お得パック

通常親子2名リフト券6000円のところ、
4200円にてご提供。

キッズゲレンデ専用 スキー試乗体験

スキーをやったことがないお子様に、
キッズゲレンデ専用、試乗用スキーを
ご用意。レンタルされる前に一度お試
しを！(先着順)



こどもリフト半額& プレゼントデー

日 12月30日(日)、2013年1月27
日(日)、2月24日(日)、3月
24日(日)

小・中学生のお子様リフト券2000円を
1000円で購入いただけます。更にスキー
場オリジナルグッズを全員にプレゼント。



戸隠スキー場

☎ 026-254-2106

“とがっきー”と ジャンケン大会

日 2013年1~4月の毎週日曜日
(第3日曜日を除く)

時 14時~

場 “とがっきー”キッズパーク内

料 無料

※ただしキッズパーク利用券またはリフト券
(1回券は除く)購入者

とがっきーとジャンケンをして素敵な景品を
もらおう!

お得 レッスンがお得! スキー子どもの日

日 2013年1~3月の第3日曜日
場 戸隠スキー場

小学生以下リフト料金無料

SAJ戸隠スキースクールのジュニアレッスン料
を通常より3割引。こちらのスキースクール
へのお問い合わせは、☎026-254-3844どうぞ!

雪の中からお宝を探せ! “宝探し大会”

日 2013年1~3月の第4日曜日

時 14~15時頃まで

※参加受付時間は当日の13時~13
時45分まで

場 “とがっきー”キッズパーク”横
特設会場

料 無料

※ただしキッズパーク利用券また
はリフト券(1回券は除く)購入者
雪の中に埋めてある宝物を掘り当
てて豪華賞品をもらおう!
ハズレなしなので、参加者全員に
賞品があります!

この冬は ファミリー スタイル スキーリゾート

「信州はスノーリゾートの新世紀へ!」

長野県は昨季、スキー発祥100周年を迎えました。
そして今シーズン、いよいよ101年目となる新たなスタートへ。
これからのコンセプトは「Family Style」(ファミリースタイル)。
これからのコンセプトは「Family Style」(ファミリースタイル)。
イベントやレッスン、レンタル、パック券などなど、
子どもや家族に優しいスノーリゾートを目指すとともに、
笑顔あふれる楽しい冬の信州を演出します。



開田高原マイアスキー場

☎ 0264-44-1111

平日リフト券一律1000円

日 シーズン中の平日
(平日とは土・日曜、祝日、12月29日
(土)~2013年1月3日(木)を除く日)

平日は、大人・シニア(50歳以上)・こども
(中学生以下)全てリフト1日券1000
円(リフト券がICカードのため貸出料
500円必要。ICカード返却時に返金)

おんたけ2240

☎ 0264-48-2240

安心 らくらく キッズパーク

日 12月15日(土)~2013年3月31日(日)

場 ブラザオリオン前キッズエリア
親子無料休憩所の開設
ブラザオリオンの目の前にキッズエリア
を移設。トイレ・更衣室・レストランがすぐ
利用いただけます。また、オリオン内には
無料休憩所があり、靴を脱いでゆったり
親子で休憩することができます。

ウェア汚れません! まいあ書道キッズ

汚れ
ません

日 2013年1月2日(水) 料 無料

小学生対象の書初めイベント。定員20
名。墨を使わない“水書道”なので、ウ
ェアも汚れません。いくつかの課題から好
きな文字を選んで書いてください。参加
賞あります!



きそふくしまスキー場

☎ 0264-27-6021

雪上親子ボウリング大会

日 2013年1月19日(土)、2月16日(土)

場 センターハウス前
親子で一回ずつ、雪上にセットされたボウ
リングのピンを目がけて、ボールを投げま
す。ピンの倒れた数で勝ち負けを決めて、
景品を差し上げます。



注! 家族の楽しいスノーシーンの
画像を毎日HPでアップします

親子で楽しむ 雪上フラッグ奪取大会

日 2013年1月12日(土)、2月2日(土)、
3月9日(土)

場 センターハウス前
雪上にフラッグを立てて、約20m離れ
た距離に数名のお子様がつ伏せに。
号令と共に起き上がり、フラッグを最
初にとったお子様が勝ちあがっていき、
最後は2名で決勝を行う競技です。最
後は、観戦していただいた家族・両親の
方々で同様のゲームをしてもらい盛り
上がるゲームです。



木曽路エリア (中央道沿線)



タングラムスキーサーカス

☎ 026-258-3511

みんなで楽しい スノーラフティング

日 12月22日(土)～2013年3月31日(日)

料 通常コース(約5分)1500円
スペシャルコース(約10分)2000円
営業 10～16時

家族で楽しいスノーラフティング、4名様まで楽しめます。



キッズ&ジュニア スノーモビル体験 【ファミリーにもお勧め】

日 12月22日(土)～2013年3月31日(日)

料 キッズ専用コース【200m×2周】700円

営業 10～16時【平日は13～16時】

5歳から一人で乗れるスノーモビルが大人気! 運転が簡単で家族の思い出作りにピッタリ!!



黒姫高原スノーパーク

☎ 026-255-3175

スノーボード初心者対象ファーストトライ 早朝無料レッスン

日 12月22日(土)～2013年3月31日(日)
時間 8時45分～9時45分(受付8時30分)
場 黒姫高原スノーパーク コスモプラザ
横、黒姫スノーボーディングスクール前

料 安全管理料として、お一人につき500円が必要となります。

道具の調整から約1時間で出来るところまで無料レッスンいたします。黒姫クオリティを手軽に体験! さらに受講者には一般レッスンの割引など特典も付けております。対象者: 初めての方、初心者 ※定員20名、予約優先(定員になり次第締切)



滑ろう! 遊ぼう! 笑おう!
ファミリー

信州のスノ



Let's Go!
Enjoy!
Together!



野沢温泉スキー場

☎ 0269-85-3166

野沢温泉スキー伝来 101周年記念 ナススキーと大雪上運動会!

日 2013年3月17日(日)

場 野沢温泉スキー場 日影グレンデ

- 日影グレンデ内でナススキー参加の親子スキー大会(1本杖等)
- 日影キッズパークでミニバイアスロン競技
- 雪玉入れ
- ナススキーとそり競争 他



軽井沢プリンスホテルスキー場

☎ 0267-42-5588

ファミリーカーニバル (先着100名)

日 12月23日(日・祝)、2013年1月27日(日)、2月24日(日)、3月24日(日)

ファミリーを対象に宿泊券やリフト券が当たる、お楽しみ大抽選会を開催。

家族写真のシャッター押します! スタッフにお気軽に声がけください。



中央道 伊那スキーリゾート

☎ 0265-73-8855

初心者向け無料レッスン 「楽ちんレッスン」

日 毎週土日祝及び年末年始
場 グレンデレンタルハウス前

初めてスキーをされるお子様から大人の方まで、ブーツの履き方、道具の使い方、転び方などをやさしく丁寧に教えます。

- レッスン時間は約40分。
- 親子での参加も大歓迎!



治部坂高原スキー場

☎ 0265-47-1111

お得 親子パック家族割

日 2013年2月2日(土)・3日(日)
場 治部坂高原スキー場

リフト一日券通常大人1人・小人1人
6000円のところ2000円割引。



ヘブンスそのはら Snow World

☎ 0265-44-2311

ヘブンスそのはら・ サンリオオリジナルショー

日 2013年1月13日(日)、1月26日(土)、
2月10日(日)

各日11時、13時の2回公演。

場 治部坂高原スキー場 キッズワールド

サンリオ脚本・演出による、ヘブンスそのはらオリジナルストーリー、『キティとダニエルと不思議な雪だるま』のステージ。キティとダニエル、ヘブンスダンスのお姉さんたちが、歌やダンスを交えながら不思議な雪だるまと一緒に雪遊びやスキーの楽しさを、子供たちに伝えます。キッズワールド入場料500円(大人・幼児共通) ※小中学生以上は、別途ロープウェイ料金が必要です

伊那路エリア (中央道沿線)

いいものを、借りよう。 「優良レンタル宣言」

スキーやスノーボード、ブーツの経年劣化に常に注意を払い、年1回のチューンナップを行うなど、整備された用品を提供している「優良レンタル宣言」の店。右のステッカーが目印です。安心・安全の用具で、信州のスノーリゾートを思いっきり楽しみましょう!



諏訪エリア 東信州

(ビーナスライン・ハケ岳地域)

富士見パノラマリゾート

☎ 0266-62-5666

ふじばらキッズデー

☎ 2013年1～3月の第3日曜日
開催キッズパーク等

- お得な景品がもらえる宝探し(対象小学生まで)
- 1日券・午前券・午後券を購入の方はキッズパーク入場無料

エコーバレースキー場

☎ 0268-60-2001

体験 お正月おもちつき

☎ 2013年1月1日(火・祝)
運スライスハイム横特設会場(予定)
杵と臼でおもちつき。主にお子さまにおもちつき体験をしてもらいます。その後はつきたてのおもちのサービス!

お得 ファミリーパック 値下げ!

ファミリーでお得なリフト券のセット券を今年は値下げしてさらにお得に!
大人2・小人2=通常11600円のところ9800円。
大人2・小人1=通常9600円のところ8200円ととってもお安くなっています。



白樺リゾートスキー場

☎ 0266-68-2100

冬のおもしろ運動会

☎ 2013年2月10日(日)
開催白樺リゾートスキー場特設会場
料大人300円・小人200円

自由参加方式(各種目、定員数あり)
種目: 雪上お宝さがし・親子ソリレース・雪上フラッグ等

ファミリーゲレンデ 霧ヶ峰スキー場

☎ 0266-53-1664

プレゼント! スキーの日

☎ 2013年1月12日(土)
リフト券購入のお子様に粗品プレゼント!



シャトレゼ スキーリゾートハケ岳

☎ 0267-91-1001

小海リエックス スキーバレー

☎ 0267-93-2537

キッズお菓子配り

☎ 毎週土日 15時～
開催キッズパーク・プレイルーム・ゲレンデ

☎ 毎週土日 14時～
開催キッズパーク・プレイルーム・ゲレンデ

可愛い動物のぬいぐるみによる子供たちへのお菓子配り。ルールを守り「お菓子下さい!」って元気に言ってくださいね。さらに、「シャトレゼ」と「小海リエックス」はリフト券が共通!

みんなにお菓子を配るよ!



車山高原スキー場

☎ 0266-68-2626

ジュニアレンタル 最大半額!

☎ 2013年3月1日(金)～31日(日)
開催スカイプラザレンタルコーナー
ジュニアのレンタルが3月は毎日お得になります!平日はなんと50%割引、土日祝祭日は30%の割引となりますのでお得にレンタルできます。
※スカイプラザレンタルコーナーのみ

ミッフィー スキーキャンプ

☎ 12月8日(土)～
2013年3月31日(日)
開催10～12時、13時30分～15時30分
開催車山スキースクール
料半日4500円、1日6500円

遊びの要素を多く取り入れたレッスンメニュー。無理のない上達を目指します。専用ゲレンデ内で用具の使い方を学びます。保護者の方には専用レッスンカードでお客様のレッスン状況をわかりやすくお伝えします。 ※対象年齢: 4～6歳



ちびっこ チャレンジボール

☎ 2013年1月上旬～3月中旬
開催ファミリーコース付近
ちびっこ用のボールバーンを常設。ファミリーみんなで楽しみましょう。週末にはタイム計測も可能です。タイムによっては賞品がもらえるかもしれません!
※大会開催日は計測できません。

「信州においてよ!アルクマキャラバン」 シーズン中 長野県内のスキー場に「アルクマ」が出発!

信州の魅力、世の中にクマなく広める長野県観光PRキャラクター「アルクマ」。今シーズンも長野県内のスキー場に出発してお客様をお出迎えしたり、一緒に写真を撮ったりと、笑顔あふれる楽しいゲレンデを演出します。



アルクマキャラバン 検索



北アルプス エリア



白馬五竜スキー場

ミルククーポン(2000円分)がついたファミリーパック(7500円)もお得! (白馬五竜& Hakuba47)

☎ 0261-75-2101(とおみグリーンデ) ☎ 0261-75-2636(いいもりグリーンデ)

五竜キッズワンダーランド新登場!

スキー専用グリーンデ「スノーランド」がリニューアル。ソリ遊びや雪遊び、キッズスラロームコースなどが楽しめます。スタッフが常駐でとても安心。また、今シーズンから「雪の幼稚園&スノーアドベンチャーキッズ」(有料)を開校。スキーを使わない雪の教室。対象は3歳児〜9歳児まで。

いいもり大鍋の日

☎ 2013年1月6日(日)〜3月17日

(日)の毎週日曜日13時〜

☎ レストハウス

いいもりイベントステージ

☎ 100円

日本海でとれたワタリガニを使ったカニ汁を一杯100円で先着300食販売。

鹿島槍スポーツヴィレッジ

☎ 0261-23-1231

スポンジ・ポップ キッズパークで雪遊び!

大人気スポンジ・ポップがスキー場で待ってるよ! ソリや道具で遊ぼう! スポンジ・ポップパーク入場料500円
※リフト1日券購入者は無料
今シーズン初登場! スポンジ・ポップスノーキャンプ
楽しく遊びながらスキーを覚えよう!
キッズレッスン料金:1日6500円 半日4500円

『親子セット券』5800円

食事券(2000円分)に金券(500円分)がついてこの値段! その他キッズ向けデビューパックや親子レンタルパックなどお得なプランが盛りだくさん! 用途に合わせてレンタル付プランやグッズ付プランなどお選びください。詳しくはホームページへ。

お得



Mt. 乗鞍

☎ 0263-93-2645

イベント盛りだくさん スキー子どもの日

☎ 2013年1月20日(日)・2月17日(日)・3月17日(日)

- 小学生以下のリフト料金が通常2000円のところ500円に
- 百人バーガーの試食会
- スノーモービル体験会
- 宝さがしゲームなどを開催予定

白馬さのさかスキー場

☎ 0261-75-2452

雪猫冒険ツアー

☎ 毎週土・日曜日、祝日
午前プログラム、午後プログラム
☎ 半日3500円

冒険の書(宝の地図)を手に入れてみんなで考え、協力して見事宝物を見つけるプログラム。かんじきを履いたり、雪の上の歩き方など自然学習的要素も。楽しく、そして終わる頃には子供たちがたくましく成長する企画。対象年齢は5〜12才くらいまで。

柵池高原スキー場

☎ 0261-83-2112

子ども冬まつり

☎ 2013年2月3日(日)、3月3日(日)
☎ 運鐘の鳴る丘グリーンデ

グリーンデでは雪上宝探し、もちつき大会(無料)が行われ、レストハウス内では緑日、射的、グーツ、わなげ等(1回100円)が行われます。また、リフト券購入の方は誰でも参加できる抽選会もあります。

白馬乗鞍温泉スキー場

☎ 0261-82-2821

キッズイベント

☎ 2013年1月19日(土)・2月16日(土)・3月16日(土)(10時30分頃より1時間)

- スノーモービルの体験乗車(スキー場パトロールが運転するスノーモービルに乗り、グリーンデ回り)
- 宝探し(「チビッコひろば」に隠したお菓子の詰め合わせを探します)
- 餅汁の振る舞い

小学生のスノーシーズンを応援! 信州スノーキッズ倶楽部 会員募集中!!

信州のスノーシーズンをお得に楽しもう!

年会費1000円で、長野県内の提携スキー場で使える無料リフト1日引換券プレゼント、スキー・スノーボードのレッスンサービス、各種施設割引など入会特典がいっぱい。

☎ (社)信州・長野県観光協会
信州スノーキッズ倶楽部事務局
☎ 0263-26-7205



あさひプライムスキー場

☎ 0263-99-3700

キッズグループレッスンプラン

☎ 土・日曜、祝日と12月30日(日)〜
2013年1月6日(日) ☎ 2000円

3歳以上の未就学児を対象としたレッスン。9時から始まるリフト営業前に、リフト乗車! グリーンデがすいている中、安全にレッスンをしながら指導します。朝早いプランですが、キッズの為に安全が第一! 滑りながら、レッスンをするので、初めてでも体力を消耗することなく滑り方を学べます。とにかく、1日の最初にリフト乗車からレッスン開始の最新プログラム! レッスン中のリフト代も料金に含まれています。受付8時20分〜、レッスン8時50分〜9時50分、要予約。レンタルセット事前申し込みで1000円サービス

注目! おとなも、子どもも、シニアも…
みへんな1万円です!
1シーズン滑り放題!

☎ プレオープン(12月8日以降)〜
3月3日(日)

シーズンパスがなんと、みんな1万円。とにかく、シーズン中何回でもお越しください。この価格なら、ファミリーまとめて購入も今シーズンはOK! かな?

長野県観光部観光振興課

☎ 026-235-7254 ☎ 026-235-7257
http://www.pref.nagano.lg.jp/
E-mail: kankoshin@pref.nagano.lg.jp

● この他にも楽しい企画が盛りだくさん! この冬は「スノーリゾート信州」へ!

最新の情報は
こちら▶

<http://www.snowlove.net/>

スノーラブ

検索

※掲載情報は、平成24年10月12日現在のものです。お出かけの際は、ホームページ、お電話等で内容をご確認ください。

その周辺(小布施町)

2013年1月14日(月・祝)～15日(火)
長野県下の三大市の一つに数えられている「小布施の安市」。天照大神を祀っている皇大神社では、行者による「火渡りの神事」が行われ、境内には福だるまや縁起物を作る露店が並び、買い求める人々にぎわいます。商工会館前では「安市楽座」が開かれ、特産物の振る舞いが行われます。

小布施町商工会

☎026-247-2028

<http://www.e-obuse.com/hk/>



雪原トレッキング

諏訪エリア・茅野市

車山高原スキー場内

2013年1月中旬～3月下旬まで毎日開催
初めてのスノーシューを体験！気軽に冬の大自然の中を歩きたい方や雪山を楽しみたい方におすすめのプログラムです。

車山ビジターセンター

(車山高原観光協会)

☎0266-68-2626

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

第27回国宝松本城氷彫フェスティバル

日本アルプスエリア・松本市

松本城公園内

2013年1月26日(土)～27日(日)
国宝松本城と北アルプスを背景に開催する氷と雪の祭典。全国から選手が参加する「全国氷彫コンクール」のほか、氷のジャンボ滑り台など、冬の松本城を祝って楽しめるイベントです。

松本市観光温泉課

☎0263-34-3000

<http://youkoso.city.matsumoto.nagano.jp/>



2月

開田高原
かまくらまつり

木曾路エリア・木曾町

開田高原 西野下栗尾農道
(木曾町)

2013年2月2日(土)

かわいらしい雪だるまや巨大なかまくら、雪の滑り台などが登場します。ほかに、馬ぞりやスノーモービルの試乗会など、大人から子供まで楽しめる、スノーイベントです。

開田高原観光案内所

☎0264-42-3350

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

第10回 ワインと語るタベ

日本アルプスエリア・塩尻市

フェリススクエア(塩尻市)

2013年2月8日(金)、22日(金)

18時30分～

市内のワイナリーで熟成されたメルローやシャルドネなどの塩尻産ワインと地元食材を使った創作フランス料理とのマリージュをお楽しみいただくパーティーです。(事前に申込が必要)

ワインと語るタベ実行委員会
(塩尻市観光課内)

☎0263-52-0280

<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/event/kanko/wine.html>



第2回白馬雪恋まつり

日本アルプスエリア・白馬村

白馬村内各所

2013年2月8日(金)～16日(土)

今年で2回目となる白馬雪恋まつり。そばや白馬ガレットを食べ歩く「白馬そば記念日週間」、村内6スキー場毎イベント(8日:白馬岩岳感謝祭、9日:バレンタインカップルナイト、14日:バレンタインチョコとプレゼント、16日:八方尾根火祭りなど)が開催されます。10日は、長野オリンピックで感動の舞台となった白馬ジャンプ競技場で白馬スノーイルミネーションを開催。

白馬村観光局

☎0261-72-7100

<http://www.vill.hakuba.nagano.jp/index2.html>



大網の火祭り

日本アルプスエリア・小谷村

小谷村大網地区 東阿弥陀ヶ原会場

2013年2月9日(土)

極寒の中、やがて来る暖かな春を待ちわび、新しい年がより良い年になるように祈る祭り。

西小谷村観光連盟

☎0261-82-2233

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

第10回 長野灯明まつり

北信濃エリア・長野市

善光寺周辺及び中央通り

2013年2月9日(土)～17日(日)

長野灯明まつりは、長野オリンピックの開催を記念し、2004年から装いを新たに始まった祭りです。オリンピックの「平和を願う精神」を後世に遺してゆくため、世界に向けて「平和の灯り」を力強く発信しています。

長野灯明まつり実行委員会

☎090-9354-1034

<http://www.nagano-toumyou.com/>



第31回いいやま雪まつり

北信濃エリア・飯山市

飯山市城北グラウンド周辺

2013年2月9日(土)～10日(日)

5万人以上の来場者で賑わう、冬の飯山を代表するイベント。街を埋め尽くす大小の雪像は、市民が雪に感謝の気持ちを込めて削りあげます。夜は雪見灯ろうが灯り、風情ある「雪と寺のまち」を演出。期間中は各種イベントが開催されます。

いいやま雪まつり実行委員会

☎0269-62-0156

<http://www.isnowfes.org/>



岡谷寒うなぎまつり&信州どんぶりまつり

諏訪エリア・岡谷市

スワンドーム

2013年2月11日(月・祝)

「寒の土用丑の日」発祥の地「うなぎのまち岡谷」。旬である冬の寒うなぎは、香りがよく美味。甘くて濃いタレ、

炭火焼で外はパリパリ、中はふっくらなのが特徴です。県内のどんぶりが一堂に会する「信州どんぶりまつり」も同時開催。

岡谷市商業観光課

☎0266-23-4811

<http://www.kanko-okaya.jp/index.php>

高遠だるま市

伊那路エリア・伊那市

鉢持神社・参道、JRバス「高遠駅」周辺

2013年2月11日(月・祝)

約400年続いている五穀豊穡を祈る祭りです。毎年、参道はだるまを求めの人々で賑わいます。

西伊那市観光協会高遠支部

(伊那市)

☎0265-94-2552

<http://inashi-kankouyokai.jp/>



天龍梅花駅伝

伊那路エリア・天龍村

天龍村内

※毎年2月中旬

梅の花が咲きほころび春を告げる南信州の駅伝大会。絶景の天竜川に沿って全区間40kmのコースで競います。

西天龍村教育委員会

☎0260-32-3206



北国街道小諸宿のお人形さんめぐり

東信州エリア・小諸市

主会場:北国街道ほんまち町屋敷(小諸市)

2013年2月23日(土)～3月10日(日)

北国街道小諸宿を中心に、各商店に代々伝わるひな人形など、今まで眠っていたお人形達が展示され、散策を楽しむことができます。

西北国街道ほんまち町屋敷(小諸市)

☎0267-25-2770

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



信州歳時記

イベントカレンダー
12月・1月・2月



※イベントの内容は変更になる場合があります。事前にお知らせの上、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)
※写真はイメージです。

12月

イルミネーションの街 佐久

東信州エリア・佐久市
○ミレニアムパーク (JR 佐久平駅 夢科口)
12月1日(土)～2013年1月31日(金)
16時30分～23時
○櫻山工業 (株) 信州工場
11月13日(火)～2013年2月28日(木)
16時30分～24時
佐久市の美しい星空を地上に描くイルミネーションイベント。12月1日(土)には、ミレニアムパークにて「SAKU BLOOM」オープニングイベントが開催され、点灯式やビートたけしさんデザインの熱気球の体験搭乗等が楽しめます。
西佐久市観光協会
☎ 0267-62-3285
<http://www.city.saku.nagano.jp/kankou-k/>

軽井沢ウィンターフェスティバル2013

東信州エリア・軽井沢町
町内各所
12月1日(土)～2013年2月14日(木)【予定】
「TOGETHER～いっしょに～」をテーマとし、夜のイルミネーション、クリスマスコンサートなど町内各所でイベントを行います。12月1日(土)～25(火)の期間、「WHITE CHRISTMAS in 軽井沢」が開催されます。
●オープニング 12月1日(土)
開場: 15時30分から
会場: 矢ヶ崎公園
オープニング打ち上げ花火: 18時から
※日程内容は予定です。
西軽井沢町役場観光経済課
☎ 0267-45-8579
<http://kanko.town.karuzawa.nagano.jp/>

安曇野「神竹灯」

日本アルプスエリア・安曇野市
穂高神社とその周辺
12月7日(金)～9日(日)
16時～21時(雨天中止)
安曇野市の穂高神社とその周辺に、孟宗竹の竹灯ろう約2500本を配置し点

灯します。点灯にご参加いただくことも可能です。幻想的な冬の一夜をやさしい灯りとともにお過ごしください。
西一般社団法人 安曇野市観光協会
☎ 0263-82-3133
<http://www.azumino-e-tabi.net/>



中央アルプス山ぶどうの里ワイン祭り

伊那路エリア・宮田村
宮田村体育センター
12月8日(土)
宮田村の特産品である信州みやだワイン「紫輝(しき)」の新作発売日に合わせたワイン祭りです。
西宮田村産業課農政係
☎ 0265-85-5864
<http://www.vill.miyada.nagano.jp/>

須坂アートパークイルミネーションフォレスト2012

北信濃エリア・須坂市
須坂アートパーク (須坂市)
12月14日(金)～25日(火)
「恋人の聖地」に認定されたアートパークの森がイルミネーションで埋め尽くされます。高さ30mの光のタワーをメインに、きりりと冷たい静寂な空間に暖かな灯りが煌めくイルミネーション作品がお見えします。
西世界の民俗人形博物館
☎ 026-245-2340
<http://www.culture-suzaka.or.jp/artpark/>



車山高原花火大会

諏訪エリア・茅野市
車山高原スキー場内
12月31日(月)
大晦日の澄みきった冬の夜空に大

輪の花火が打ち上がる毎年恒例のイベント。21時から15分間、約600発の花火が車山の雪景色に彩りを添えます。
西車山高原観光協会
☎ 0266-68-2626
<http://www.kurumayama.com/>

1月

駒ヶ岳千畳敷カールダイヤモンド富士ご来光ツアー

伊那路エリア・駒ヶ根市
駒ヶ岳千畳敷
2013年1月1日(火・祝)～2日(水)
ロープウェイに乗って、駒ヶ岳千畳敷から御来光を見学するツアーです。富士山の山頂から登る日の出が、まるでダイヤモンドの様に輝いて見えるのが特徴です。(完全予約制。予約受付開始日は12月1日朝9時から)
西中央アルプス観光株式会社 (駒ヶ根市)
☎ 0265-83-3107
<http://www.chuo-alps.com/>



御嶽神社太々神楽(初奉奏)

木曾路エリア・木曾町
御嶽神社 (木曾町)
2013年1月4日(金)
その年の豊作や家内安全を祈願する祭事。250年を超える歴史を有する舞を地元保存会の方々が勇壮に舞い、奉納します。
西御嶽神社社務所
☎ 0264-46-3076
<http://www.kankou-kiso.com/index.html>

信濃国分寺八日堂縁日

東信州エリア・上田市
信濃国分寺
2013年1月7日(月)～8日(火)
毎年1月7日、8日に行われる信濃国

分寺(八日堂)の縁日。だるま市や露店が立ち並び、大勢の参拝客で賑わいます。厄除け開運のお守り「蘇民将來符(そみんしょうらいふ)」の販売もされます。
西信濃国分寺
☎ 0268-24-1388
<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/shokan/0500/20100212114744378.html>



おたや祭

東信州エリア・長和町
長和町古町地区周辺
2013年1月14日(月・祝)～15日(火)
長和町の古町(旧長塚古町)に所在する豊受社の例祭。例祭に奉納される農民芸術として長野県無形文化財に選択されている「おたや祭りの山車」は、訪れる人たちの楽しみの一つにもなっています。
西信州・長和町観光協会
☎ 0268-68-0006
<http://www.nagawa.info/>

新野の雪まつり

伊那路エリア・阿南町
伊豆神社 (阿南町)
2013年1月14日(月・祝)～15日(火)の朝方
凍てつく境内の庭で、夜を徹して行われる仮面の神々の舞。新しい年の五穀豊穡を願い、村人の無病息災を祈念して行われる祭事です。(国重要無形民俗文化財)
西阿南町振興課
☎ 0260-22-4055
<http://www.town.anan.nagano.jp/kankouguid/yukimaturi.html>



小布施の安市

北信濃エリア・小布施町
皇大神社・商工会館前広場及び



環境省「WARM SHARE」
[アルマ]

アルクマ Topics 便り

信州あったかシェアスポット

「寒い日は、信州あったかシェアスポットに出かけよう！」

長野県では、冬の節電・省エネ対策の1つとして、家庭の暖房を止めて、もともと暖かい身近な場所へ出かけ、暖かさをみんなで分けあう(シェアする)ことで、社会全体としての暖房エネルギーの節約を図る「あったかシェア」(ウォームシェア)の取組を行っています。そんな、暖かくゆったりと過ごしていただける施設や場所を「信州あったかシェアスポット」として、募集・登録を行い、広くご紹介しています。さあ!この冬は、信州あったかシェアスポットに出かけて、賢く節電・省エネを行いましょう。

「信州は温泉の宝庫」

同じエリアの温泉でも、源泉が違えば泉質が違うことも。大地のエネルギーがそのまま湧き出す温泉は、奥が深いのです。是非、あなただけのお気に入り温泉を見つけてください!

「冬の高原で、スノーシュー」

フカフカの雪の上を歩けば、ウサギやキツネに会えるかも! 夏とは違う山の温もりが、あなたを待っています。

あったか
シェア

WARM
SHARE

【期間】2012年11月16日(FRI)～2013年3月31日(SUN)

信州あったかシェアスポット特設サイト▶

信州あったかシェアスポット

検索

環境省「WARM SHARE」公式サイト▶

<http://warmshare.jp/>

■お問合せ：長野県環境部温暖化対策課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2
☎026-235-7209

信州ファンの皆さまへ うれしいお知らせ



「楽園信州ファンクラブ」

2013年4月スタート!!

「楽園信州ファンクラブ」は、信州・長野県での旅や暮らしを満喫していただくための会員制ファンクラブです。

- ①長野県内の観光施設、文化施設、農産物直売所などでお得な特典(優待・割引等)が受けられます。
- ②入会時に特製アルクマグッズや施設利用優待券など、プレゼントがいっぱい。
- ③季節ごとのイベントや見どころ、特産品販売情報など信州・長野県の情報誌が届きます。(年2回以上)
- ④5種類のカード(会員証)からお好きなデザインが選べます。

【2012年12月1日 募集開始】



(カードは全5種類)

年会費 正会員 1,000円 ファミリー会員 500円

■企画：長野県観光部 ■運営：(社)信州・長野県観光協会

■申し込み・問合せ先：楽園信州ファンクラブ事務局

〒390-0827 長野県松本市出川2-6-8 TEL: 0263-26-7215 FAX: 0263-87-3048

E-Mail: rakuen@nagano-tabi.net <http://www.nagano-tabi.net/rakuen/> 楽園信州

信州エリアマップ

SHINSHU AREA MAP

2015年春 北陸新幹線
飯山駅が開業!



日本アルプス
エリア

北信濃
エリア

東信州
エリア

木曾路
エリア

諏訪
エリア

伊那路
エリア

国道 152号
国道 158号 (旧道)
国道 292号
国道 299号
国道 403号
国道 405号
は冬期通行止め区間が
あります。
豊道路交通情報
☎050-3369-6620

アクセス案内

ACCESS INFORMATION

車・高速バスで信州へ

東京 >>>> 関越自動車道・上信越自動車道	約2時間30分	約3時間40分
名古屋 >>>> 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 >>>> 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 >>>> 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 >>>> 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 >>>> 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 >>>> 中央自動車道	約3時間20分	約4時間10分
名古屋 >>>> 中央自動車道	約1時間30分	約2時間
大阪 >>>> 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

※信州まつもと空港から松本駅まで直行シャトルバスで約30分
 札幌(新千歳空港) >>> 信州まつもと空港 約1時間30分
 福岡(福岡空港) >>> 信州まつもと空港 約1時間30分

特典 [JRで信州へ]

東京 >>>> 高野新幹線	約1時間30分
名古屋 >>>> 特急しなの	約3時間
大阪 >>>> 東海新幹線・特急しなの	約4時間
新宿 >>>> 特急スーパーあずさ	約2時間30分
名古屋 >>>> 特急しなの	約2時間10分
大阪 >>>> 東海新幹線・特急しなの	約3時間10分
東京 >>>> 東海新幹線・特急伊那路	約4時間10分
名古屋 >>>> 東海新幹線・特急伊那路	約3時間20分
大阪 >>>> 東海新幹線・特急伊那路	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8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によって、目的地までの所要時間が変わりますので、ご旅行の際は予め駅窓口にてお問い合わせください。



今冬

開通

お待ちせしました。



12月沢渡から 通年通行可能に!

県道白骨温泉線

松信州本 MATSUMOTO

白骨温泉



しらほね 温泉 SHIRAHONE ONSEN

源泉によって湯の色が微妙に違う人気の温泉地。乗鞍へ、北アルプスを越えて高山へ、広域観光の拠点としても絶好。歴史ある温泉旅館が多く秘境の雰囲気味わえます。雪の中での露天風呂は最高。

Mt. 乗鞍

標高1,200m~2,100mに展開するスキー場は最高級の雪質と効能豊かな天然温泉が楽しめます。◎のりくら総合リゾートサービス/0263-93-2645

- ◆スキーこどもの日 1月~3月の第3日曜日(計3回)
巨大な山賊バーガーを皆で食べよう!ちびっこ百人でも食べきれない巨大山賊バーガーの無料振る舞い、スノーモービル無料体験、宝探し、アイテム探しなどイベント盛りだくさん。
- ◆さんぞくっくの日
1月19日(土)、2月9日(土)、3月9日(土)
さんぞくっく(スキー場のキャラクター)の衣装でリフト券やレストランを割り引き、さんぞくっくと一緒にすべろう。さんぞくっく大抽選会もあるよ。
- ◆節分の日 みんなで鬼退治 2月3日(日)
スキー場グレンデにいる鬼を捕まえて抽選券をGET。
- ◆第46回乗鞍ダウンヒルスラローム大会 3月中旬(予定)
毎年、熱い戦いが繰り広げられる伝統ある大会です。



野麦峠スキー場

標高1,300m~2,000m。最高級の雪と、効能豊かな3つの温泉が楽しめます。◎岳都リゾート開発/0263-79-2246

- ◆元旦餅つき大会&振舞いサービス 1月1日(祝)
- ◆シニア&レディース スキーの集い
1月8日(火)、1月22日(火)、2月6日(水)、2月20日(木)
松本市内より無料シャトルバスを運行。
- ◆スキーこどもの日 1月~3月の第3土曜日(計3回)
小学生以下リフト無料。アルプちゃん記念撮影!
- ◆キッズサンデー 毎週日曜日(中学生以下)
小人リフト1日券ご購入で限定ランチが無料!
- ◆2013 NOMUGI雪山ガールコンテスト
野麦峠スキー場ご利用の女性対象(年齢制限無)。投票者にも抽選でプレゼントあり。



松本駅&周辺 から 土・日・祝日は無料シャトルバス運行 Mt.乗鞍 1/5~3/24 野麦峠スキー場 12/29~3/24 完全予約制 詳細はHPを。

松本観光でお気づきのこと、ご提案等々お教えください。 松本観光コンベンション協会 0263-34-3295 新まつもと物語 検索

〒390-0874 松本市大手 3-8-13 松本市役所大手事務所 1F ●e-mail yokoso@matsumoto-tca.or.jp