

季刊信州

Shinshu Quarterly

2013

春号

SPRING

信州

Shinshu



巻頭インタビュー

キラリと光る人

タレント 峰 竜太

信州レールトレイル

JR飯山線

信州食探訪

春色に心満たされる信州の甘味

春の文芸散歩

偉人の歩いた信州へ

信州四季旅キャンペーン[春]

花咲く春旅 いろどり信州

あっという間の
信州諏訪エリア

気軽に行こう！
神宿る下諏訪温泉へ

田橋本陣 旅館 まるや



露天風呂の宮 旅館 紋



桜の名所 水月公園



料理自慢の宮 旅館 梅月

アクセスガイド



下諏訪町
Shimosuwa town

諏訪湖
Lake Suwa

長野県
Nagano

日本
JAPAN

小牧IC

名古屋駅

塩尻駅

塩尻本

岡谷IC

岡谷JCT

岡谷IC

諏訪IC

上諏訪駅

茅野駅

原村

富士見町

岡谷市

下諏訪町

諏訪市

茅野市

原村

富士見町

諏訪エリア
6市町村

新宿から

■マイカーで

中央自動車道 高井戸IC→長野自動車道 岡谷IC 約2時間
岡谷IC→下諏訪 約10分

■電車で

JR新宿駅 中央東線→下諏訪駅(特急あずさ利用) 約2時間
※電車に関するお問い合わせは最寄りのみどりの窓口へ

■高速バスで

JR新宿駅西口「新宿高速バスターミナル」→下諏訪
岡谷IC経由・諏訪IC経由 約3時間30分

諏訪バス予約センター Tel.0266-57-3131 (8:00~19:30)

<http://www.alpico.co.jp/suwabus/>

京王高速バス予約センター Tel.03-5376-2222 (9:00~18:00)

名古屋から

■マイカーで

東名高速道路 小牧IC→長野自動車道 岡谷IC 約2時間
岡谷IC→下諏訪 約10分

■電車で

JR名古屋駅 中央西線→JR塩尻駅乗換→下諏訪駅 約2時間
※電車に関するお問い合わせは最寄りのみどりの窓口へ





表紙デザイン：原田孝治
写真：宮崎 学（飯田市・白鷺）

【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「楽園信州」
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
おみやげ情報館.net
観光、イベント情報満載！
24時間受付

新たに発掘した信州の佳品
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 春号 通巻 20 号
2013 年 3 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
タレント
峰 竜太 … 04



【巻頭特集】
花咲く春旅
いろどり信州 … 06
信州四季旅キャンペーン [春]



信州レールトレイル
JR 飯山線 … 14



信州食探訪 … 16
春色に心満たされる信州の甘味



信州の逸品 … 20
「信州産ハチミツプレゼント」



春の文芸散歩
偉人の歩いた信州へ … 22

信州歳時記 … 28

イベントカレンダー 3月・4月・5月・6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!!



冬号の正解を発表します!

季刊信州 冬号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」
は 23 ページ上段の右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グッズをプレゼントいたします。
春号の何ページのどの写真のどこに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、本誌を手に入れた所を明記し、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 5 月 31 日(金) 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

峰 竜太
●みね りゅうた

1952年、下伊那郡下條村生まれ。芸名の「峰竜太」は、「そびえる峰々と、天竜川から太平洋へと広い世界に羽ばたく」という願いが込められている。2013年2月、信州観光をPRする初の「観光大使」に任命された。



観光大使として、 体を張って、信州の魅力を発信していきたい

タレント 峰 竜太

テレビを中心に芸能界で活躍する峰竜太さんが、長野県の初代「観光大使」に就任されました。下條村出身で、これまでもテレビ番組などで信州の観光や特産品をPRする機会も多く、「世代を超えてお茶の間で親しまれており、発信力がある」と期待されています。峰さんに、観光大使としての意気込みを伺いました。

——観光大使のご就任、おめでとうございます。まずは、就任にあたっての思いをお聞きかせください。

峰 長野県初の観光大使ということ、たいへん光栄に思っています。初代でありながら、阿部知事には、永久・大使として頑張ってほしいという言葉までいただきました。プレッシャーは大きいですが、より多くの人に信州の魅力を伝えられるよう体を張ってアピールしていきたいですね。

——峰さんにとって、信州の魅力とは、どんなところにあると思われていますか。

峰 信州の魅力は、ひと言でいえば優秀な人財ですよ。たとえば、脳血管疾患で亡くなる人が多かった時代に、長野県の行政が主導となって日本で真っ先に「国民減塩運動」の取り組みが行われました。その指導のもと、地域ごとに草の根運動の核となって活動した保健補導員さんの献身も大きかったと聞いています。現在、健康長寿県として全国的目標とされるようになった背景には、そんな一人ひとりのご活躍があったからこそだと思います。それに信州人って、生真面目じやな

いですか。南北に長く面積も広い県ですが、何かひとつのことが決まれば、きちっと守って一致団結でやり遂げる力がある。それぞれの地域が山で隔てられていてバラバラになりそうな気もするんですが、むしろ固い絆で結ばれています。非常にまとまりのある県だと思います。

——長野県の皆さんとも、ローカルテレビ局の番組を通じてふれあう機会が多いですね。

峰 息子の兄と二緒に、田んぼ作りとか畑作りに参加させていたたいしています。僕は田舎に育って、稲刈りとか草取りなどの農作業は全般にできるわけです。芸能界って、経験してきた者が有利になるところがあるので、自分が身体を動かして身につけてきたことは、しゃべりのネタも豊富になるし、いろいろな意味で芸のこやしになっていますね。ですから、都会育ちの息子が今信州で経験させていただいていることは、絶対将来の役に立つと思うんです。田んぼに引き込む水の大切さとか、土の大切さとか、そんなものも勉強させていただいている。本当にありがたいなと思います。



峰竜太さんの発案で行われた東京駅でのPRイベントで、阿部知事やミス高野原、ミス松本、朝ヶ根アルプスレディー、大町レディーの皆さんと一緒に。

——お忙しいと思いますが、テレビの仕事以外で信州に帰られるのは年に何回くらいですか？

峰 僕は、結構多いほうだと思いますよ。年に2、3回くらいかな。帰ると必ず友達が集まってくれるんです。彼らは、僕が帰ったことをきっかけに飲みたいただけかもしれないけど（笑）。みんなと会っていると不思議に時間や空間を超えて昔に戻れるんです。芸能界の話なんて絶対出ない。小さい頃はこんな遊びをやったな、あんな冒険をしたなとか、田舎の友達は一生涯の宝ですね。伊那谷の方言は、語尾に「だなあ」とか「だにいな」などがついて柔らかい響きが特長です。家族や友達と会って

阿部守一知事から、長野県観光大使の任命状を受け取る峰竜太さん。
観光大使の前に、“永久”という言葉がついている



東京に帰ったら、しばらくはその方言が
抜けないことがあるんですよ(笑)。

——信州の魅力を積極的にアピールして
いくには、どうしたらいいでしょうか。峰さ
んならではのアイデアなどはありますか？
峰 一番いいのは、アンテナショップだ
と思うんですよ。東京にきちんとしたア
ンテナショップをつくる。そこを基盤に
全国に向けて観光や農産物を発信する
と、これは大きなPRになりますよ。

この間、神楽坂の蕎麦屋に行ったん
ですが、そこでは下條村の辛味大根を薬味
に使っていました。実は僕は、その店に
行くまで親田^{おやだ}辛味大根のことを知らな
かったんです。その辛さにも驚きました
が、自分が生まれ育った故郷の特産品を
知らなかったことに衝撃を受けました。
これに限らず、信州には素晴らしい農産
物や観光資源がある。それが日本全国
に知られていないのはもったいないじや
ないですか。

それから、僕は小さな町や村が多い伊
那谷で行われている「南信州地域づくり
大賞」の表彰式に特別審査員として毎
年参加させていただいております。今年
で7回目ですが、地域づくりに懸命に取
り組まれている皆さんと話しますと、非
常に刺激を受けますし、逆に励まされ
ます。僕だけでなく、信州人みんなの知
恵とアイデアで、長野県を盛り上げてい
きましょう。

巻頭特集

信州四季旅キャンペーン「春」

花咲く 信州どきどき 春旅

春の便りが
花百景、満開の下



薄紅色の桜の花から、力強い果樹の花まで

南・北・中央アルプス、八ヶ岳連峰など山々に囲まれている信州。四季の変化に富み、春夏秋冬、どの季節に訪れても穏やかな光景に心休まるため、気持の良い時間を過ごすことができます。中でも春の訪れは特別なもの。冬の寒さを越えてこそその陽光の恵みです。

3月中旬に天龍村で桜が開花し始め、軽井沢などの高原では5月中旬まで桜が楽しめます。同じ県内で2ヵ月もの長い間

桜が楽しめるのは、南北に長く標高差も大きい長野県の特長です。地域ごとに趣向を凝らした桜まつりを開催し、夜はライトアップをする場所も多く見かけます。薄灯りに浮かび上がる桜の花は幻想的であり夜風が少し暖かくなった頃の夜桜見物も情緒深いものです。桜前線を追いかけて、南から北へと旅すれば、各地で信州の美しさを楽しめます。

また、果樹栽培が盛んな信州では、冬

に剪定せんていをした木々の枝先でぶつくりと膨らんだ蕾が、静かに、美しい花を咲かせます。実をつける花の持つ力強さは、また格別です。

まっ白な雪に覆われていた信州の地は、3月のウメから始まり、アンズ、モモ、リンゴの鮮やかな花が埋め尽くし、花の見事さはその年の豊作への期待を高めます。信州特産のリンゴ畑は県内のいたる場所にありますが、遅い春を迎え

る北信濃では、春の訪れを知らせてくれるうれしい便りのひとつでもあります。残雪の北アルプスを背に、青空のもとで咲くリンゴの花は、何とも清らかです。ほのかに香る甘い香りに誘われ今年果樹の花巡りも楽しんでみてはいかがでしょうか。

心地良い春風に誘われて、花咲く春旅に。いろいろ信州へ出掛けましょう。



高遠城址公園 (4月)

※このパンフレットに記載の花の見頃は、天候などの影響により前後する場合があります。最新の開花情報はお問い合わせの上、お出かけください。



寒桜

伊那小沢カンザクラ

●天龍村

信州でいち早く花を咲かせる伊那小沢のカンザクラ。伊那小沢駅構内に10数本の木があり、早い年では2月下旬に開花することも。

◎見頃：3月上旬 勝天龍村振興課

☎0260-32-2001

アクセス/中央道飯田山本ICから70分、JR飯田線伊那小沢駅(構内)



飯高陣屋

●飯島町

江戸時代にこの地を治めていた天領支配の陣屋を復元。本陣を背景に紅梅と白梅が花をつける様子に、タイムスリップしたような気分に浸れる。

◎見頃：3月中旬

☎飯島陣屋 ☎0265-86-4212

アクセス/中央道駒ヶ根ICから15分、中央道松川ICから15分、JR飯田線飯島駅から徒歩7分



魯桃桜

●長野市/長野市立図書館前

通常の桜よりも早く咲き、市民に春を告げる魯桃桜。正確には「桃」に近い品種で、市立図書館では8本の木が可憐な花をほころぼせる。

◎見頃：3月中旬

☎長野市立長野図書館 ☎026-232-3558

アクセス/上信越道長野ICから25分、長野電鉄長野線権堂駅から徒歩10分、JR長野新幹線・信越本線長野駅から徒歩20分



福寿草

沢底福寿草

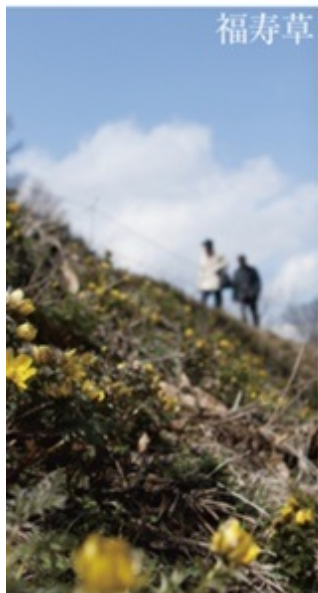
●辰野町/沢底

沢底入村ふれあいセンター付近の土手に咲き競う可憐な黄色の花々。周辺では中央アルプスを遠望しながらの里山歩きも楽しめる。

◎見頃：3月上旬

☎辰野町観光協会 ☎0266-41-1111

アクセス/中央道伊北ICから20分、JR中央本線辰野駅から、タクシー5分



福寿草



つぼみ、弾ける
信州の花咲く春



3月



水仙

信州国際音楽村「いせん祭り」

◎上田市

浅間山麓を背景に270度のパノラマが広がるロケーションに色鮮やかな水仙が10万本。切り花や球根の販売、水仙のつみとり体験も。

興財団法人信州国際音楽村

☎0268-42-3436

アクセス/上信越道東部湯の丸ICまたは上田菅平ICから約25分、JR長野新幹線・しなの鉄道上田駅からタクシー 20分

花祭り情報:

3月30日(土)~4月21日(日)

Middle



アザミソウ

ザゼンソウまつり ◎諏訪市/有賀村 ザゼンソウの里公園

1万株の花が顔を出すザゼンソウの里公園にて開催。甘酒の無料サービスや、伝統野菜・山野草などの販売も行なわれる。

諏訪有賀村野利用農業協同組合 ☎0266-58-2020

アクセス/中央道諏訪ICから30分、

JR中央本線上諏訪駅からタクシー 30分

花祭り情報:

3月30日(土)・31日(日)

Late

姫川源流福寿草まつり

◎白馬村

名水百選や県指定自然環境保全地域にも指定され3月下旬の雪解けから4月末まで、残雪の中から白馬の春の到来を知らせてくれる福寿草を見ることができる。

諏訪白馬さのさか観光協会 ☎0261-75-2811

アクセス/長野道安曇野ICから40分

花祭り情報:

4月19日(金)~28日(日)

ろうかく梅園花まつり

◎長野市信州新町/竹園 ろうかく梅園

長野市信州新町・ろうかく梅園では、祭りの期間中、お花見をしながら、名物・ジンギスカンの焼肉を味わえたり、名勝「久米路峡」を巡る屋形船遊覧(貸切予約)を楽しむことができる。

諏訪州新町観光協会

☎026-262-2245

アクセス/上信越道長野ICから40分、長野道安曇野ICから50分、JR長野新幹線・信越本線長野駅からタクシー 35分

花祭り情報:

4月6日(土)~14日(日)

(6・7日はイベント開催、8~14日は園内開放)



梅



福寿草



早い場所では2月下旬、雪解けの大地から「福寿草」が姿を見せませす。太陽の光りを浴びて開き、陰れば閉じるを繰り返して黄金色の花は2~3週間咲き続けます。松本市・赤怒田福寿草の里は県内最大級の群生地。土手一面が黄金色の絨毯となる様は壮観です。

長野市信州新町・ろうかく梅園では、名勝「久米路峡」を巡る屋形船遊覧や、名物のジンギスカンを味わいながらお花見を楽しめます。

また、高原の湿地帯では、僧の座禅する姿に似ている「ざぜん草」を見ることが出来ます。諏訪市・ザゼンソウの里公園には遊歩道があり、1万株のざぜん草とともに散策を。そして季節は水芭蕉が楽しめる頃へと移っていきます。



赤怒田福寿草の里 四賀福寿草まつり

◎松本市/四賀 赤怒田 福寿草の里

50万株の福寿草が自生する県最大級の群生地。約1.5haの斜面を黄金色に埋め尽くす様は壮観。3月には福寿草まつりも開催される。

諏訪松本市四賀観光協会

☎0263-64-3115

アクセス/長野道安曇野ICから約20分、JR篠ノ井線松本駅からバス約30分

花祭り情報:

3月2日(土)~20日(水祝)



桜

上田城千本桜まつり

●上田市/上田城跡公園

約1000本の桜が古城を彩る4月、夜桜のライトアップや「上田うまいもん大集合も」「野外ライブ」などが行なわれる。
 上田市観光課 ☎0268-23-5408
 アクセス/上信越道上田菅平ICから15分、JR長野新幹線・しなの鉄道上田駅から徒歩12分

花祭り橋板：4月5日(金)～21日(日)

Early



桜

国宝松本城夜桜会/国宝松本城桜並木 光の回廊

●松本市/国宝松本城

国宝松本城を彩るのは、お堀を取り囲むように植えられた約300本のソメイヨシノ。毎年恒例の夜桜会は優雅な催しを楽しめる。
 夜桜会：松本城管理事務所 ☎0263-32-2902
 光の回廊：国宝松本城桜並木ライトアップ事業実行委員会(テレビ信州内) ☎0263-36-2002
 アクセス/長野道松本ICから20分、JR篠ノ井線松本駅から徒歩15分

花祭り橋板

夜桜会：松本城管理事務所による開花宣言の3日後から8日間
 光の回廊：松本城管理事務所による開花宣言の2日後から10日間



信州伊那梅苑

●箕輪町

紅梅、白梅など7千本38種の梅が植えられており、しだれ桃や八重桜、黄色のレンギョウとともに色鮮やかに咲き乱れる。
 ◎見頃：4月中旬 西信州伊那梅苑 ☎0265-79-4086 アクセス/中央道伊北ICから15分、JR飯田線伊那松島駅からタクシー10分



あんず

あんずまつり

●千曲市/あんずの里(西・倉科地区)

「一目十万本」と言われる日本一のあんずの里。薄桃色の花と淡い香りが山里を華やかに染め、信州にひと足早い春を告げる。
 西あんずまつり実行委員会(千曲市観光協会内) ☎026-275-1326 アクセス/長野道更埴ICから10分、しなの鉄道屋代駅からタクシー10分

花祭り橋板：4月6日(土)～21日(日)

花の目覚め
 信州は百花繚乱

4月





カタクリ

カタクリ群生 ④栄村町長瀬

国道17号線から入り、北野天満宮へ続く道は「カタクリ街道」と呼ばれ、4月下旬になると薄紫色の可憐な花が一斉に街道を埋めつくす。

◎見頃：4月下旬 興栄村商工観光課
☎0269-87-3333 アクセス/上信越道豊田飯山ICから55分、JR飯山線森宮野原駅からタクシー 10分



桜

小諸城址懐古園桜まつり

◎小諸市/小諸城址懐古園
造園の権威・本多静六博士の設計により植栽された約300本の桜が咲く。全国的にも珍しい「小諸八重紅枝垂」にも目を奪われる。

☎0267-22-0296 アクセス/上信越道小諸ICから10分、JR小海線・しなの鉄道小諸駅から徒歩3分

花祭り情報：4月18日(木)～30日(火)



ツツジ

なぎぞみツツジ祭り

◎南木曽町/天白公園
純書天白公園に群生する6種類約400株のミツバツツジが鮮やかに咲く。祭り期間中には茶店や地元の農産物、ツツジ苗などの販売も。

☎0264-57-2001
アクセス/中央道中津川ICから30分、中央道飯田山本ICから60分、JR中央本線南木曽駅から徒歩10分

花祭り情報：4月13日(土)～4月21日(日)



桜

麻績の里舞台桜 ④飯田市

旧座光寺麻績学校に咲く樹齢350年の古木。半八重で花びらが5～10枚と花ごとに異なる珍しい種で、全国でもここでしか見られない名桜。

◎見頃：4月下旬 飯田市観光課 ☎0265-22-4851 アクセス/中央道飯田ICから20分、JR飯田線元善光寺駅から徒歩10分

花祭り情報：4月7日(月)～4月29日(月・祝)



桜

高遠さくら祭り ④伊那市高遠/高遠城址公園

桜の日本三大名所として全国的にも有名な高遠城址公園。高遠囃子の巡行や夜桜のライトアップも行なわれ大勢の花見客で賑わう。

☎0265-78-4111
アクセス/中央道伊那ICから30分、中央道諏訪ICから50分、JR飯田線伊那駅からバス20分

花祭り情報：4月1日(月)～30日(火)



桜

臥竜公園さくらまつり ④須坂市/臥竜公園

「日本さくら名所100選」に選ばれた臥竜公園。開花期間中は夜桜がライトアップされ、名物の「真っ黒おでん」や「おだんご」なども楽しめる。

☎026-215-2225
アクセス/上信越自動車道須坂長野東ICから10分、長野電鉄須坂駅からタクシー 5分

花祭り情報：4月10日(水)～28日(日)



カタクリ

出草公園カタクリ祭り ④岡谷市/出草公園

カタクリの大群生地が目を惹き、数本しか咲かない希少な白いカタクリを見ることもできる。地元の人々による湯茶の接待も(10～16時)。

☎0266-23-4811
アクセス/長野道岡谷ICから5分、JR中央本線岡谷駅からタクシー 15分

花祭り情報：4月14日(日)～4月29日(月・祝)



桜

光前寺しだれ桜 ④駒ヶ根市

古刹・光前寺の境内にある約70本のシダレザクラが開花中ライトアップされる。光に照らされ、闇に浮かび上がる姿も風情で美しい。

◎見頃：4月下旬 駒ヶ根市観光案内所
☎0265-81-7700 中央道駒ヶ根ICから5分、JR飯田線駒ヶ根駅からタクシー 10分

Late

4月になるとアンズ、サクラ、ハナモモ、カタクリなど次々と見頃を迎え、まさに信州は百花繚乱の頃を迎えます。「二十万本」と賞賛される「千曲市あんずの里」は、全国から観光客が訪れる人気スポットです。集落全体がアンズの花の薄桃色の絨毯に包まれたような光景で、春風も優しく花を揺らします。アンズの花が終わる頃、いよいよ桜前線が南から北へ駆け足で進みます。高遠城址公園、松本城、上田城跡公園、臥竜公園といった有名所に加え、信州には歴史を刻んだ古刹を彩る桜の名所も多く、幻想的な夜桜のライトアップも見逃せません。



菜の花

中山高原 ④大町市

穏やかな高原の斜面を黄金色の絨毯が染める。北アルプスの峰々と新緑、菜の花の黄色のコントラストも美しく、絵のような絶景が広がる。

◎見頃：4月中旬 興大町市観光協会 ☎0261-22-0190
アクセス/長野道安曇野ICから50分、上信越道長野ICから55分、JR大糸線福尾駅からタクシー 10分

牡丹

玄向寺

●松本市

境内には約1350株の牡丹が植えられ「ぼたん寺」の愛称で親しまれている。5月第2週の土・日曜日には「ぼたん祭雅楽演奏会」も開催。

●見頃：5月上旬 西玄向寺

☎ 0263-46-1393

アクセス/長野道松本ICから20分、JR篠ノ井線松本駅からタクシー15分



飯田りんご並木

●飯田市

かつての「飯田の大火」の復興過程の中で、当時の飯田市内の中学生たちの提案で生まれた、まちのシンボル。

●見頃：5月上旬

西飯田市観光課

☎ 0265-22-4851

アクセス/ JR飯田線飯田駅から徒歩5分

りんご

鶴峯公園つつじ祭り

●岡谷市/鶴峯公園

中部日本一のツツジの名所で、3万株もの濃淡さまざまなツツジが咲き誇る様子は盛観。期間中は夜9時までライトアップされる。

西岡谷市商業観光課

☎ 0266-23-4811

アクセス/長野道岡谷ICから15分、JR中央本線岡谷駅から徒歩25分



つつじ

花祭り情報：5月10日(金)～19日(日)

Early

菜の花



いいやま菜の花まつり

●飯山市/菜の花公園(瑞穂地区)

残雪の山々と千曲川をバックに黄金色の菜の花畑が広がる「菜の花公園」で、パレード、音楽祭、散策ツアーなどが開催。

西いいやま菜の花祭り実行委員会(飯山市農林課内) ☎ 0269-62-3111

アクセス/上信越道豊田飯山ICから30分、JR飯山線飯山駅からタクシー20分

花祭り情報：5月3日(全祝)～5日(日祝)



梅花藻

梅花藻

●白馬村

姫川の源流の観海湿原の北側にある荒神の森を隔てた先にある姫川源流。水中花で、梅の花に似ているところからついた名。

●見頃：5月中旬

西白馬さのさか観光協会

☎ 0264-75-2811

アクセス/長野道安曇野ICから40分、JR大糸線南神城駅から10分



陽光ゆるる
いろどり信州へ

5月

富貴畑高原

●南木曾町

千本以上の赤・白・ピンクの花が華麗に咲く。福沢桃介（福沢諭吉の娘婿）がドイツで購入した苗を木曾の発電所に植えたのが起源とされる。

◎見頃：4月下旬から5月中旬
 熊ホテル富貴の森

☎ 0264-58-2288

中央道中津川ICから40分、中央道飯田山本ICから40分、JR中央本線南木曾駅からタクシー 25分



花桃



花桃

アイリス



安曇野アイリス園

●松本市林川

広大な花畑に300種、約2万株のジャーマンアイリスが栽培され、紫や青、黄色などの花が咲き乱れる。開花株の掘り取りや鉢植の直売も実施。

◎見頃：5月下旬～6月上旬

熊あずみ野花園

☎ 0263-78-5415

アクセス/長野道松本ICから20分、JR大糸線一日市場駅からタクシー 15分

花桃街道

●松久市

コスモス街道で有名な内山地区の国道254号線が春はハナモモ街道となる。新緑をバックに咲く白・赤・ピンクの花が美しい。

◎見頃：5月上旬

熊佐久市観光協会

☎ 0267-62-3285

アクセス/中部横断道佐久南ICから15分、JR小海線中込駅からタクシー 10分



九輪草

九十九谷森林公園

●松本市

村花でもある九輪草が森林公園内の水脈に沿って約5万株植栽され、赤やピンク・白色の愛らしい花が数層に輪生しながら咲く。

◎見頃：5月中旬～5月下旬 熊商木村ふるさと振興課 ☎ 0265-33-2001

アクセス/中央道飯田ICから35分、中央道松川ICから35分、JR飯田線飯田駅からタクシー 25分

花祭り情報：5月中旬～下旬



ツツジ

のぞきと森林公園つつじまつり

●大桑村/のぞきと森林公園

園内8hにわたり自生している「ミツバツツジ」と「ヤマツツジ」の競演が見られる。祭り中はツツジの苗などの販売もあり。

◎見頃：5月上旬～下旬

熊のぞきと森林公園 ☎ 0264-55-3488

アクセス/中央道中津川ICから55分、塩尻ICから105分、伊那ICから95分、JR中央本線野尻駅からタクシー 15分

花祭り情報：5月25日(土) ※予定



ツツジ

御屋敷つつじ祭り

●上田市真田町/御屋敷公園

真田氏が上田城を築城する前の居館跡。約600株のヤマツツジの群落が鮮やかなオレンジ色に染まり、見応えも十分。

熊真田地域自治センター産業観光課

☎ 0268-72-2204 アクセス/上信越道上田菅平ICから10分、JR長野新幹線・しなの鉄道上田駅からタクシー 20分

花祭り情報：5月中旬 ※予定

4月下旬から5月の大型連休にあわせるように、菜の花やヤマブキ、モモやリンゴなどの果樹も小さくて可愛い花を付け、信州が優しい春色に一層染まる季節です。県内各地で、残雪の山並みを背に山間に咲く白いリンゴの花という絶景を見ることが出来ます。リンゴの花は5月上旬が一番の見頃ですが、農家の方々の花摘みが始まるので畑一面満開のお花見ができるのはほんのわずかな期間です。また、松本市玄向寺の牡丹、上田市御屋敷公園のヤマツツジなど、歴史ある神社仏閣でも大輪の花を見ることが出来ます。花の由来に興味をもって眺めれば、より美しさも増すことでしょう。



花桃

花桃祭り

●阿智村

村内を約5000本の花が彩り、赤白ピンクの類い稀なる風景で楽しませます。お祭りは「花桃の里」で開催され、花桃饅頭などの販売も行われる。

熊尾神温泉ガイドセンター
 ☎ 0265-43-3001 アクセス/中央道園原ICから5分・中央道飯田山本ICから20分、JR飯田線飯田駅からタクシー 30分

花祭り情報：

4月下旬～5月上旬



信州レール
トレイル

JR飯山線

2015年開業の北陸新幹線停車駅周辺は春の気配に包まれる



春の酒蔵巡り



田中屋酒造店
水尾山の湧水を仕込みに使う「水尾」で知られる造り酒屋、試飲可。
佐藤山市飯山
2227
☎0269-62-2057
飯山駅から徒歩10分



●富倉そば

オヤマボクチと呼ばれる植物の葉の繊維をつなぎに使用、ツルツルの食感と強いコシが特徴。市内各所で楽しめる。
☎0269-62-3133
(信州、いよま観光局)



●樽滝

樽川渓谷に1年に1度、玉瀧不動尊の例祭の日(5月8日)だけ姿を現す「幻の滝」。高さ50mの岩盤から流れ落ちる様子は多くのカメラマンを魅了する。
☎0269-82-2800
(木島平村観光協会)
飯山駅から車で20分



●笹ずし

笹の上に酢飯を置き、ゼンマイ、シイタケなどをのせた素朴な山里の寿司。市内各所で楽しめる。
☎0269-62-3133
(信州、いよま観光局)

春の酒蔵巡り



大信州酒造 豊野蔵

県内契約栽培による質の高い酒米使用の純米吟醸酒が自慢。
佐藤山市豊野町772-2
☎026-257-3472
信濃支庁駅から徒歩3分
蔵見学要予約
松本本社：☎0263-47-0895



北陸新幹線飯山駅建設中(2015年春完成予定)
※北陸新幹線飯山駅デザイン原案

2015年春 北陸新幹線
飯山駅が開業!

いよま

かえさ

たてがはな

しなのあさの

とよの

ながの



●高野辰之記念館

唱歌「故郷」を作詞した高野辰之博士の記念館。周辺の遊歩道をボランティアが案内してくれる。(要予約)
佐藤市永江1809 ☎0269-38-3070
替佐駅から車で10分

ふるさと
遊歩道

春の酒蔵巡り



天領菅酒造

モーツァルトが流れる伝統の酒蔵、予約で見学・試飲も可。
佐藤市岩船190
☎0269-22-2503
立ヶ花駅から車で10分



JR長野駅前再整備中(2015年春完成予定)
※イメージのため変更があります

●JA中野市農産物産館オランジェ

朝採り野菜の100円市が毎日開かれ行列ができる盛況ぶり。きのこ汁の無料提供が嬉しい。
佐藤市草間1543-5 ☎0269-23-5595
立ヶ花駅から徒歩10分

土人形絵付け体験



●信州中野観光センター

特産品の展示販売、土人形絵付け体験、近隣市町村の観光情報も入手できる。
佐藤市草間1539-1
☎0269-23-5581
立ヶ花駅から徒歩10分



●もみじ荘

高台にある日帰り温泉施設。地粉を使った手打ちそばが人気。
佐藤市上今井3460-1
☎0269-38-3030
替佐駅から徒歩20分



トコトコと列車が千曲川の蛇行にあわせ一緒に走るJR飯山線は、ローカル線に乗る楽しみを最大限に満喫できます。線路沿いに咲く桜と菜の花の絨毯、千曲川の向こう側に連なる山々という画は、まさに日本の原風景。4月下旬になると、遠くに見えるように咲く山桜や、白い花をつけるリンゴの花など、飯山線ならではの春爛漫旅が一層楽しめます。



●西大滝ダム
ダム沿いに約150本のソメイヨシノが咲き誇り、水面に映る姿が美しい。
往飯山市照岡3286-2
☎0269-62-3133
(信州いいやま観光局)
西大滝駅から徒歩5分

春の酒蔵巡り



角口酒造店
鍋倉山の清水と県産の酒米で「北光正宗」を醸す県内最北端の蔵元、試飲可。
往飯山市常郷1147
☎0269-65-2006
戸狩野沢温泉駅から車で3分



●高橋まゆみ人形館

全国的に人気を博す人形作家高橋まゆみの作品を常設展示。人形の数々は親しみやすい表情ながらも、心を揺るがす力を感じる。
往飯山市飯山2941-1 ☎0269-67-0139
北飯山駅から徒歩5分



●百合居温泉

建物は素朴なつくり、無人なので入口の箱に200円を入れて入浴する。
往下水内郡栄村1226
☎0269-87-3333
(栄村商工観光課)
瑞穂駅から車で5分



●道の駅信越さかえ

新潟との県境にあり、猫つぐらや桐下駄、秋山木鉢など伝統工芸品が並ぶ。
往下水内郡栄村北信3746-1
☎0269-87-3180
森宮野原駅から徒歩10分

飯山 寺めぐり

飯山城跡を中心に22の寺社がある飯山市。島崎藤村が「雪国の小京都」とよんだほど寺の多い町で、四季折々にその表情も趣深いものがある。

●散策モデルコース2時間

飯山駅 10分 → 雁木通り (6.車道) 5分 → 高橋まゆみ人形館
展示試作館 3分 → 光蓮寺 1分 → 妙善寺 2分 → 称念寺 2分
忠恵寺 3分 → 正受庵 9分 → 西敬寺 7分 → 飯山駅 6分
☎0269-62-3133 (信州いいやま観光局)



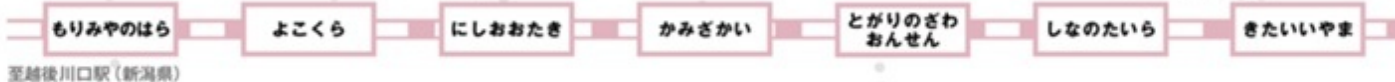
●いいやま湯滝温泉

千曲川の流れが目前に迫る露天風呂が気持ちいい。湯上がりに紫米の笹ずしをどうぞ。
往飯山市一山1898
☎0269-65-3454
上境駅から徒歩3分



●正受庵

カヤ葺きの端正な姿を見せる正受庵。小高い丘の上にひっそりと佇み、名僧正受老人の厳しい修行の生涯を偲ばせる。
☎0269-62-3133 (信州いいやま観光局)
飯山駅から徒歩15分



至越後川口駅(新潟県)



鉄道の日本最高積雪記録(7.85m)の標柱



●北野天満温泉

学問の神様・北野天満宮のお膝元、北野川のはとりに佇む湯宿で日帰りも可。
往下水内郡栄村14655
☎0269-87-2892
森宮野原駅から車で10分



●栄村国際絵手紙 タイムカプセル館・山路智恵絵手紙美術館

100万通を超える絵手紙を保管、絵手紙体験コーナーや郵便ポストもある。
往下水内郡栄村北信2503 ☎0269-87-1920
森宮野原駅から車で5分



●菜の花公園

唱歌「關月夜」のモチーフとされる菜の花畑。千曲川と北信五岳を望む穏やかな丘陵が鮮やかな黄色い絨毯となり、唱歌さながらの景色が広がる。毎年GWには「菜の花まつり」の会場となる。
☎0269-62-3111
(いいやま菜の花まつり実行委員会(飯山市農林課内))
飯山駅から車で20分

●暁の湯

開放感抜群の露天から田園を流れる千曲川と高社山の絶景が楽しめる。
往飯山市豊田6530-2
☎0269-65-2648
戸狩野沢温泉駅から車で5分



●野沢温泉

信州名物野沢菜漬け発祥の地。源泉掛け流しの外湯めぐり(13箇所)が楽しめる。
往下高井郡野沢温泉村豊郷9780-4
☎0269-85-3155 (野沢温泉観光協会)
戸狩野沢温泉駅からバスで15分



信州の甘味

春色に心満たされる

信州食探訪



善光寺味噌チーズケーキ
 Pastadipastaドゥエ 1本 350円
 フィリングに善光寺味噌を練り込んだスティックタイプのチーズケーキ。味噌とチーズの相性は抜群です。
 国下高井郡野沢温泉村豊郷9534 ☎0269-85-5055
 瀬過年 <http://www.pastadipasta.net/>



“きなり”の春のシフォンケーキセット
 ナノグラフィカ 喫茶室・金斗雲 600円
 飯綱町の「ばんや」「きなり」さんが焼く、シフォンケーキと、飲み物のセット。シフォンは、桜、よもぎなど週替わりです。
 国長野市西之門町930-1 ☎026-232-1532
 瀬3月1日～6月30日



いちご白玉ぜんざい
 豪商の館 田中本家博物館 630円
 いちごとあずきの相性がバツグン！特製お豆腐白玉でヘルシーに仕上げました。
 国須坂市穀町476 ☎026-248-8008 瀬～5月6日
<http://www.tanakahonke.org/>



ババロア抹茶アイス添え
 お茶の西沢園 500円
 さくら風味のババロア(3月、4月)、ぼら風味のババロア(5月、6月)に当店人気NO.1の抹茶アイスと一緒に添えます。
 国中野市岩船311-4 ☎0269-22-4328
 瀬3月1日～6月30日



日本酒のマカロン
 Cake Boutique PETERS (ケーキブティック ピーターズ)
 1個 150円
 地元の酒蔵橋倉酒造のお酒を使用しています。香立つ米麹の香りは日本酒の風味そのままに、甘みを抑えたちょっと大人のマカロンです。
 国佐久市中込1-14-8 ☎0267-62-8646
 瀬過年



いちごのワッフル
 モトテカコーヒー軽井沢
 900円(ドリンクセット1050円)
 軽井沢産いちごで作ったいちごフルーツソースを使用したワッフル。
 国軽井沢町軽井沢1323-1452
 はぶかるフォレストデッキ内 ☎0267-41-0946 瀬3月1日～5月31日



※記載の商品は「信州-春のスイーツスタンプラリー」の対象商品です。詳しくはP19をご覧ください。



白馬ロール

白馬五竜エスカラプラザ 1カット 400円
 雪のようなスポンジと地元平飼自然卵を使用した濃厚カスタード・信州ふじ林檎のコンポートの入ったこだわりの品です。
 街北安曇郡白馬村神城22184-10
 ☎ 0261-75-2101
 週過年



とろけるいちごショコラ

あつみ野菜工房 彩香 2個入り315円
 安曇野産(または長野県産)のいちごをたっぷりを使用したジュレを生チョコレートでコーティングしました。
 街安曇野市穂高柏原4524-4
 ☎ 0263-82-4498
 週3月10日～7月末日(予定)
<http://www.saica.co.jp/>

春うらら

ホテルブエナビスタ ホテルショップ & ベストリー パセオ 1カット 330円
 桜色のスポンジ、芽吹きを表す抹茶ムースと桜が香る特製生クリーム。口の中で広がる春をお楽しみください。
 街松本市本庄1-2-1 ☎ 0263-37-0771
 週3月1日～6月30日
<http://www.buena-vista.co.jp/>



桜マドレーヌ

藤長菓子舗 1個 140円
 表面に桜の花びらをあしらひ、中に桜のエッセンスを入れた白あんが詰まっています!
 街大町市大町2227-1 ☎ 0261-22-0186
 週3月～5月



日本アルプス
エリア

甘 いものを食べる瞬間のときめき
 は、五感をかなり刺激してくれるもの。特に春のスイーツは、長かった冬を越え、新しい季節がやってくる予感が伝わってくるようです。
 お花見回りをたっぷり楽しんだあとの、次のお楽しみはやはり甘味ではないでしょうか。春の花をモチーフにしたものや、桜の塩漬けを添えたもの、旬のいちごをたっぷり使ったものにも、よもぎやお葉など春の息吹を感じさせるものまでさまざま、選ぶのに迷ってしまいます。食べる前からこれほどまでに心を弾ませてくれるスイーツには、春の午後の日だまりがよく似合います。

ほお葉巻き

北原製菓店 1個 145円
 朴の葉の葉っぱな香りがとてもよい木曾の味。種類はこしあん、つぶあん、クルミみそあん、そばのつぶあん。
 街木曾郡木祖村萩原1090-1
 ☎ 0264-36-2069
 週5月1日～6月30日(予定)



はなびら

木挽の里 1個 130円
 米粉を練って蒸した桃の節句の伝統菓子「からすみ」を桜の形に仕上げました。大桑村産の米粉を使用しています。
 街木曾郡大桑村野尻160-16 道の駅大桑
 ☎ 0264-55-2900
 週～4月中旬(予約すれば期間外も対応可)
<http://www.kobikinosato.com/>



奏龍～なきりゅう～

Patisserie RuRu (パティスリールル) 1個 420円
 上田市から地産地消の認定を受けた大柱商店の奏龍味増とチョコレートを組み合わせたケーキです。
 街上田市長瀬3490
 ☎ 0268-42-2868
 週材料が終わり次第販売終了



木曾路
エリア

プランタニエ

菓子工房小さな木 1個 370円
 神料産の米粉を使用したビスキュイ(スポンジ)に上田産のいちごをフィリングした細巻きのロールケーキです。
 街上田市中之条842-7
 ☎ 0268-21-1227 週過年



春色に心満たされる信州の甘味
信州食探訪



地酒ケーキ

ヌーベル梅林堂 下諏訪店 1個179円〜
諏訪を代表する9つの蔵元のお酒をとり込み、しっとりとした食感と香り豊かな風味をお楽しみください。

〒368-0001 下諏訪町西赤砂 4360-5
☎ 0266-75-0330
※ 週休年



桜クリームあんみつ

甘味カフェ 世田谷 夕香亭 豊科店 680円
自家製寒天を使った「クリームあんみつ」に季節の桜餡と桜のアイスクリームをトッピング。

〒350-0001 茅野市 3502-1 ベルビア 2F
バラック通り
☎ 0266-75-5070
※ 週休年



桜咲く里

信州伊那路片桐宿 宇寿田製菓 1個120円
和菓子と洋菓子のコラボレーション。桜の葉の入った和風カステラに桜の花のワンポイント。

〒386-0001 伊那郡松川町上片桐 1944
☎ 0265-37-2139
※ 3月中旬〜6月

花を愛でつつ食べて良し、おみやげに良し、春らしいおつかい物にして良しの、厳選お花見スイーツ。長野県ではそんなスイーツを求めて巡るスタンプラリーを開催します。詳しくは左ページに。スタンプラリーに参加して特産品などを当てましょう！
これで、お花見に出掛ける楽しみがもうひとつ増えたのでは。いつもと違う場所へ、いつもより遠くまで、足を延ばしてみたくなりそうな今年の春のスイーツ模様です。



いちごシュー

ケーキとティールームの店 「HO-NO-KA」 230円

信州産のいちごを使った春限定メニュー
〒388-0001 茅野市赤穂 4007-1
☎ 0265-81-4420
※ 5月末(予定)



「桜の下で」桜まんじゅう

和スイーツ圓月堂 6個入り600円 12個入り1000円
皮と餡の中に桜の葉を刻み入れました。素朴で桜のほのかな香りをお楽しみください。

〒385-0001 茅野市中央 4-17
☎ 0265-83-2733
※ 3月15日〜4月30日まで
(この期間以外は、ごま羊かんをお楽しみください。)



桜きんつば

(有)松寿堂 1個147円

地元産の小豆を使用し、桜の葉を巻いた角きんつばです。ほんのり桜の風味を味わってください。

〒386-0001 飯田市八幡町 2149-7
☎ 0265-22-1930
※ 3月1日〜5月6日
http://ida-kasi.jp/html/15_syoujyudou.html

※記載の商品は「信州・春のスイーツスタンプラリー」の対象商品です。詳しくはP19をご覧ください。



信州・春の スイーツスタンプラリー

抽選で合計
400名様に
プレゼント!

対象商品を含め
500円以上
購入で1スタンプ
GET!

【期間】平成25年**3月1日**(金)~**6月30日**(日)



「信州食探訪 (P16 ~ P18)」に掲載されているスイーツを含む、
県内の200種類以上のスイーツなどを対象としたスタンプラリーに参加して、
アルクマグッズや長野県産品などを当てよう!



下のスタンプ欄を切り取り、官製はがきに貼って、ご応募ください。なお、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・本スタンプラリーのご感想をご記入の上、下記宛先にご応募ください。

〒380-8570 長野市南長野幅下692-2
長野県観光部観光振興課内 信州キャンペーン
実行委員会「信州春のスイーツスタンプラリー」係
■応募締切：平成25年7月12日(金)必着

〈 応募方法 〉

スタンプ3・5個コース

スタンプを3個または、5個集めてご応募ください!
対象商品を含め、500円以上購入で1スタンプGET!

スタンプ
3個コース

アルクマグッズ (非売品) 計200名様
※シール、タンブラー、ストラップなど

スタンプ
5個コース

長野県産品 5,000円相当 10名様

さらに、Wチャンス!

Wチャンスにご参加いただくと、惜しくも抽選にもれた方を対象に!

県内宿泊を利用し、施設スタンプで

県内宿泊施設補助券(20,000円分) 20名様
※施設指定となります。

FDA(フジドリームエアライン)グッズ、
県内プロスポーツチームグッズ 計25名様

※信濃グランセローズ・松本山雅FC・AC長野パルセイロ・信州プレイングオリアース

県内鉄道の駅スタンプ(駅指定)で

各鉄道会社 鉄道グッズ 計145名様

(JR東日本、JR東海、しなの鉄道、長野電鉄、上田電鉄、アルピコ交通)

※駅スタンプ対象駅については、専用パンフレットまたは
「信州四季旅キャンペーン公式ホームページ」をご覧ください。

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内)
☎ 026-235-7254 〆 026-235-7257

詳しくは▶

信州四季旅

検索

最新の情報は
こちら▶

<http://www.shinshu-dc.net/>

信州・春のスイーツスタンプラリー スタンプ欄

スタンプ3個または、5個でご応募できます!

スイーツ
スタンプ
ラリー印

スイーツ
スタンプ
ラリー印

スイーツ
スタンプ
ラリー印

スイーツ
スタンプ
ラリー印

スイーツ
スタンプ
ラリー印



Wチャンススタンプ

- 長野県内宿泊施設のスタンプ、またはゴム印
- 長野県内の鉄道の駅スタンプ(※駅指定)2ページ参照

上記どちらかのスタンプを

1つ押印してください。

(スイーツスタンプラリー印3個または5個を
押印された方がWチャンスの対象となります。)

信州の逸品

【信州産ハチミツ】

プレゼント



① ハチミツママさんの山麓はちみつ

3500円
日本蜜は少し酸味がありますが、ローヤルゼリーが大量に含まれています。2年に1度蜜をくずし、太陽の力で1滴ずつ採取した貴重な「たれ蜜」です。
開原 みつえ 信濃郡原村17217-1565
☎0266-75-3652
●1本×1名様



② 登録商標「一茶の里」日本ミツバチの蜜

2000円
信州・信濃産のハチミツ「一茶の里」は、日本みつばち100%のハチミツです。ほかに、地産の瓶詰も販売しています。
開みつばちブンブン
信濃町穂波1471
☎026-255-2948
●1本×5名様



③ ハチミツ (国産 百花蜜)

1300~1600円
さまざまな花の蜜をブレンドした百花蜜ですから、同じ味はひとつと無い希少な1ビンです。
開マルダイ養蜂場
信越市南信濃八重河内1361
☎0260-34-5039
●1本×3名様



④ アカシアはちみつ (600g)

1890円
千曲川や犀川沿いのアカシアの花から、ミツバチが集めてきた蜜を採取し、そのまま詰めた味と香りの良いハチミツです。
開依田養蜂園
信長野市松代町西条20
☎026-278-7657
●1本×10名様



⑤ 自家採取 ハチミツ 3本セット (りんご・そば・くり)

4050円
フルーツ王国須坂市のリンゴ畑、高山村のソバ畑、栗のまち小布施町の栗畑で採取したハチミツの3本セット。
個性豊かな味わいが楽しめます。
開和鈴木養蜂場 須坂市須坂222-3
☎026-245-0379
<http://www.suzuki83.com/>
●3本セット×3名様



⑥ 荒山林業の純粋蜂蜜「山桜」

1260円
大町市の東山に位置する荒山林業地内の山桜等の蜜で、バラ科特有の酸味を伴う甘みが魅力。
高温処理をせず手詰めで作られています。天然蜂蜜のため結晶化することがありますが、品質に問題ありません。
開いづら大町特産館 大町市大町3300-1
☎0261-23-7511
<http://www.alps.or.jp/izura/>
●1本×3名様

春の目覚めとともにハチたちが、今年も美味しい蜜を運びます。主に養蜂家が蜜を採取してきましたが、近年はもっと個人等小規模施設で今まで以上に希少価値の商品が生まれています。信州の花や果樹から採れたハチミツの甘みをお楽しみください。

アカシアの花のハチミツ

ニセアカシアの蜜から採れるアカシアのハチミツは「はちみつの女王」とよばれるほど馴染み深いもの。ソフトな味、香り、色調も深く、ヨーグルト・パンケーキ・紅茶のお砂糖がわりにと万能で上品な味わい。ハチミツは冬場は結晶してしまうことが多いのですが、アカシアは加熱の割合が多いため寒い季節も結晶しにくいことも特徴です。

リンゴの花のハチミツ

桜の季節が終わった頃、5月上旬になると咲き出すリンゴの花。花は白色ですが、つばみの頃は濃いピンク色でかわいらしいものです。リンゴの花が咲いているのはわずかな期間なので、その花から採れるハチミツはとても貴重なものです。瓶のふたを開けるとふわりとリンゴの香り、色は黄色でクセがなく料理の隠し味としても重宝します。

くりの花のハチミツ

5月下旬頃から6月にかけて咲き出す栗の花。緑の葉を覆うように咲く花の香りは独特で、時にむせかえるほど。その花から採れるハチミツは、かなりクセが強く、香りも強く、色も褐色が濃いのが特徴です。その特徴を生かして、やはりクセのあるチーズや、ピッツアとあわせていただくと、チーズの塩分と相まって両者の味を引き立てます。

そばの花のハチミツ

夏から秋にかけて真っ白な花を咲かせるそば。そのそばから採れるハチミツの色は、褐色というよりも黒く感じるほど。黒色はハチミツに含まれる鉄分ミネラル。そば特有の抗酸化作用のある「ルチン」も豊富です。深くコクのある味と香りは、ホットミルクに混ぜて。眠る前にいただければ、温かく香り立ち良い眠りを誘ってくれそう。



⑨ 蜜蜂の恵み・純粋 はちみつ (そば)

1050円

そばの生産に最適な高山村の気候、土壌を生かしたそばの花から採れた純度100%のおいしいハチミツです。

贈りまわりの会 (代表 藤原和美)

〒上高井郡高山村高井 2169-1

☎ 090-8326-7212

● 1本×3名様



⑩ 信濃乃国の純粋はちみつ3本セット (りんご・アカシア・ホワイトメリロート)

3150円

モンドセレクション3年連続金賞受賞のりんごハチミツをはじめとして、花ごとの味や香りを大事にしたハチミツをミツパチたちと一緒に作り上げています。

西更科養蜂苑 信長野市大豆島 3893

☎ 026-221-4321

<http://sarashinayohoen.com/>

● 3本セット×3名様



⑦ あかしやの花みつ (500g)

1800円

透明度が高くさらりとした味わいで、北アルプス山麓ブランドにも認定されています。糖度78度以上という高品質の天然の蜂蜜を熟練の技術で2回ろ過のみ。添加物や過剰な加熱処理は加入していません。

贈り子田養蜂園

〒北安曇郡松川村川西 3429-6

☎ 0261-62-3810

● 1本×2名様



⑪ 天然日本はちみつ (100g)

1250円

南アルプスと中央アルプスの谷間にある信州伊那谷で、自然に咲く花から蜂が採取した純粋ハチミツです。

この蜜には10種類のビタミンや12種類のミネラルを含んでおり、歯や胃腸などにも優しい貴重な天然ハチミツです。

贈り研究家 富永朝和

〒上伊那郡中川村葛島 2538-3

☎ 0265-88-2507

● 1本×3名様



⑪ トチの花 ハチミツ (600g)

1000円

信州新町の養蜂家で作るトチの花のハチミツ。風味にクセがないので、ヨーグルトや煮物料理によく合います。天然純粋のハチミツなので製造日から10年間品質保証。

贈り道の駅信州新町 信州新町地場産業開発センター

〒長野野市信州新町水内 4619 ☎ 026-262-2228

<http://nagano-michinoeki.jp/>

● 1本×3名様



⑧ 信州産百花蜂蜜 (600g)

1300円

春から初夏にかけて、咲く色々な草木の花蜜を採集した物で、栄養価の高いハチミツです。

贈り採集直売所 全野養蜂

〒岡谷市川岸東 3-14-25

☎ 0266-22-7075

● 1本×2名様



⑫ アカシヤ・春の花・秋の花 180g 3本セット

3000円

当園が安曇野の8カ所の蜂場で250箱の巣箱より採集したハチミツです。

贈り信野養蜂園

〒安曇野市穂高 5628-5

☎ 0263-82-2065

● 3本セット×3名様



⑥ 南アルプス山麓の純粋はちみつ

1700円

山桜・アカシア・岩つつじなど春から初夏にかけて南信州の野山に咲く花から無添加、無加工、搾ったままのハチミツを農家の庭先からお届けします。

贈り南アルプスの郷 梅松苑

〒下伊那郡松川町生田 6009 ☎ 0265-36-7100

<http://www.kk-giken.jp/baisyuu/>

● 1本×1名様

【プレゼントの応募方法】

ここで紹介した「信州産ハチミツ」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。

- ① 欲しい蜂蜜の番号 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 この春行ってみたい信州の観光地 ⑪ 今後取り上げてほしい「信州の逸品」

応募先：〒380-8570 長野県庁観光部「季刊信州 春号」プレゼント係

応募締切：2013年5月7日(火) 当日消印有効

※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。

信州四季旅

蜂蜜

偉人の歩いた信州へ。

春の文芸散歩



4 有島生馬
長野市信州新町



5 いわさきちひろ
松川村・信濃町



6 岡本太郎
野沢温泉村
下諏訪町



7 椋鳩十
喬木村



1 小林一茶
信濃町・小布施町・中野市・須坂市
山ノ内町・高山村・飯綱町・長野市



2 島崎藤村
小諸市・馬籠



3 有島武郎
軽井沢町



9 新田次郎
諏訪市



8 菱田春草
飯田市



※長野県には各偉人につきゆかりの地は他にもありますが、今回表示しているのは、本誌で紹介している地域としています

今年、俳人小林一茶生誕250年にあたります。生涯2万句余の俳句を残した一茶は、1763(宝暦13)年に北信濃柏原村(現・信濃町)に生まれています。江戸に出ていた一茶が帰郷したのは39歳のとき。その後は、ふるさと北信濃で俳諧活動を積極的に行いました。子どもや生き物を慈しむ句や資料は、北信濃8市町村に記念館や句碑として残り、今も一茶を身近に感じることができます。

信州は多くの偉人たちのゆかりの地です。木曾路の馬籠で生まれ、小諸にて執筆を行った島崎藤村、軽井沢と信州新町に魅了された有島武郎・生馬兄弟。松川村に疎開し、黒姫高原に創作の場を求めた、いわさきちひろ。野沢温泉村を愛し、万治の石仏に芸術性を見出した岡本太郎。動物文学の先駆者 椋鳩十。満36歳という短い人生で日本画近代化の一躍を担った菱田春草。そして、昨年(2012年)生誕100年を迎えた、諏訪市出身の作家・新田次郎。心血を注いだ芸術や文学、学問は、今も多くの人々に愛され、その業績を讃える美術館や記念館が地元で建てられています。

彼らが故郷を愛し、訪れた信州を愛してくれたからこそ、今、私たちは文芸散歩というスタイルで、信州中を巡ることができるようになりました。ゆかりの地を訪ね、歴史に刻まれた物語や風景を探ることも、楽しみのひとつです。

1 小林一茶

〔北信濃〕

こばやし いっさ
1763
1828



山をみる蛙哉
ゆうぜんとして



一茶記念館

ガラスを使ったモダンな建物、周辺には一茶郷土民俗資料棟、俳諧寺、一茶の業績を讃えた一茶句碑などもある。
 往 上水内郡信濃町柏原 2437-2
 ☎ 026-255-3741
 営 9～17時 12月1日～3月19日の間、土・日・祝日は要予約
 休 年末年始



一茶・井泉水記念館 俳句資料館 湯藪亭

小林一茶と自由律の俳人・萩原井泉水の作品を中心に、門外不出の「株番」や「句稿消息」などすべて直筆の作品を展示。
 往 下高井郡山ノ内町平穂 3080 ☎ 0269-33-2291
 営 9～16時
 休 月・火・水曜日及び冬期間

【信濃町】

生誕250年
一茶と歩く北信濃



Profile

俳人、1763(宝暦13)年、上水内郡信濃町生まれ。15歳で江戸へ奉公に出たのち、25歳で二六庵竹阿の弟子となり、旅をしながら多くの句を詠んだ。故郷に帰ることは少なかったが、終のすみかには故郷を選び、65歳のとき信濃町柏原の地でこの世を去った。

焚くほどは
風がくれたる
落葉哉

【飯綱町】



いづな歴史ふれあい館

牟礼宿の街並みを再現したジオラマシアター、星空観望会など、いづなの歴史・文化を見て、触れて学ぶ博物館。
 往 上水内郡飯綱町大字牟礼 1188-1
 ☎ 026-253-6646
 営 9～16時30分(入館は～16時)
 休 月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日

花の世ハ
おの身さへ
おや子哉

【長野市】



西光寺

「苜蓿(かるかや)伝説」ゆかりの寺。一茶自筆の句碑がある。
 往 長野市北石堂町 1398
 ☎ 026-226-8436

【山ノ内町】

【中野市】

袋屋清左衛門邸 袋屋美術館

一茶が愛した庭園「榎装園」を中心に琳瑯殿を改造した2つの展示室「袋屋館」、「一茶文庫」、茶室「程々庵」が鑑賞できる。
 往 中野市中央 1-9-16
 ☎ 0269-22-2021
 営 10～17時
 休 月曜、祭日の翌日(翌日土・日の場合は開館)



【小布施町】 梅松寺と岩松院



梅松寺：たびたび句会を開き、俳諧指導にあたった寺。「侍に 駒を追せる 御馬哉」と「真丸に芝青ませて夕湯み」の句碑がある。
 往 上高井郡小布施町都住六川 141
 ☎ 026-247-3522 案内 自学自由



岩松院 本堂に葛飾北斎最晩年の大作「大風嵐図」があり、境内に一茶の「幾せがへるまけるな一茶是に有」の石碑がある。
 往 上高井郡小布施町雁田 615
 ☎ 026-247-5504 営 9～17時(季節により変更あり) 休 年末年始

【高山村】

一茶ゆかりの里一茶館



門人の久保田春精が一茶に提供した離れ家を保存、一茶が高山村で詠んだ句や、三大作品のひとつ「父の終焉日記」を展示。
 往 上高井郡高山村高井 5161-1 ☎ 026-248-1389
 営 9～17時(入館は～16時) 休 月曜(休日の場合は翌日)と休日の翌日、12月28日～1月3日

梅が香ふ湯の香ふ
さては三日の月



【須坂市】

田中本家博物館



田中家は江戸時代、代々須坂藩の御用達商人を務めた。見事な庭園式意匠があり、一茶はたびたび田中家を訪れ、句を残している。
 往 須坂市殿町 476
 ☎ 026-248-8008
 営 4～11月9～17時、12～3月9時30分～15時30分(但し1月10～15時30分)
 休 企画展会期中は無休、年末年始、展示替え等による臨時休館あり



有島生馬記念館



有島武郎別荘「浄月庵」

4

〔長野市信州新町〕

有島
生馬

ありしまいくま ありしまたけお
1882 1878
} }
1974 1923

有島武郎 Profile

作家、1878（明治11）年、東京小石川（現文京区）生まれ。1903年、米田ハーバード大学などで学ぶも1年たらずで退学。帰国後、弟を通じ志賀直哉や武者小路実篤らと出会い、「白樺」同人として活躍する。1923年、軽井沢の別荘で波多野秋子と心中。

有島生馬 Profile

洋画家・小説家、1882（明治15）年、神奈川県横浜生まれ。東京外国語学校（現東京外国語大学）卒業。藤島武二に師事し、洋画を学ぶ。少年時代からの友人であった志賀直哉や児島喜久雄とともに「白樺」創刊に参加し文壇に登場。兄・武郎の死後は、その実子、森雄之を育てた。

雑 誌「白樺」の同人で、代表作に「カインの末裔」を残した小説家・有島武郎が、初めて軽井沢を訪れたのは、1916（大正5）年のこと。以降、三笠にあった父の別荘「浄月庵」で夏を過ごすようになり、短編「小さき影」などに、軽井沢での体験を記している。現在、浄月庵は、塩沢湖畔の軽井沢タリアセン内に移築され、一階がカフェ「一房の葡萄」、二階が「有島武郎記念室」として公開されています。

一方、武郎の弟・生馬はセザンヌを日本に初めて紹介するなど、画家として日本の美術界で重要な人物。第二次世界大戦中に佐久市へ疎開した縁で、1950（昭和25）年に信州新町を訪ね、美しい犀川ダム湖を「瑠璃湖」と命名。信州新町の自然と素朴な人柄に惚れ込み8回も来訪を重ねました。湖畔に建つ赤い壁の西洋建築「有島生馬記念館」は、生馬のアトリエだったもの。瑠璃湖を見渡せるラウンジに立つと、画家が好んだ静謐な空気が山里の風情を感じることができます。

有島武郎別荘「浄月庵」

「浄月庵」の1階をライブラリー・カフェとして開放。テラスでお好みの小説を読みながらコーヒーを飲むのもおすすめです。

〒185-0203 長野県軽井沢町塩沢202-3（軽井沢高原文庫内） ☎0267-45-1175

要10～17時

※冬期休館・展示替え期間

有島生馬記念館

イタリア人貿易商が鎌倉稲村ヶ崎に建てたコロニアルスタイルの建物。通称「松の屋敷」と呼ばれ、生馬はアトリエとして活用。

〒185-0203 長野県信州新町上栗88-3 ☎026-262-3500 要9～16時30分（入館は16時まで） ※月曜・祝日の翌日（祝日の場合は翌日）、臨時休館あり

3

〔軽井沢町〕

「君よ、春が来るのだ。
冬の後に春が来るのだ」
出典「小さき者へ生まれ出る懐古より」



馬籠宿



小諸懐古園

2

〔小諸市〕

島崎藤村

しまぎさとらん
1872
} }
1943

「本曾踏はすべて山の中である」
出典「夜明け前より」



風情ある石畳が続く馬籠宿。明治の大火で焼失した生家跡地に藤村記念館が建つ



小諸市立藤村記念館では長男の精進氏による書道品を中心に約2000の資料を所蔵

Profile

作家、1872（明治5）年、筑摩県馬籠村（長野県を経て現岐阜県中津川市）生まれ。明治学院普通部本科の第一期卒業。1897年、処女詩集「若菜集」を出版し文壇に登場する。以降数々の作品を残した。信州・小諸には小諸義塾の教師として赴任し6年間を過ごす。

島 崎藤村は明治から大正・昭和にわたって日本の近代化と歩みを共にし、近代文学史上に確かな足跡を残しています。馬籠宿の旧家に生まれた藤村は、わずか9歳で修学のため上京し、20代で処女詩集「若菜集」を出版し近代日本浪漫主義の代表詩人として第一歩を踏み出しました。

信州小諸には小諸義塾の教師として赴任、「小諸なる古城のほとり……」で始まる「千曲川旅情の歌」は、一世紀を越えた今も歌いつがれています。

詩作から散文に転身した後は、日本文学史上の名作として夏目漱石が絶賛した「破戒」を発表。1929（昭和4）年から6年間「中央公論」に、父をモデルとして明治維新前後を描いた長編小説「夜明け前」を連載。歴史小説として高い評価を受け、朝日文化賞を受賞。1935（昭和10）年に結成された日本ペンクラブでは、初代会長に就任。1943（昭和18）年、「東方の門」執筆中に倒れ、71歳で逝去。毎年命日の8月22日には馬籠にある島崎家の菩提寺永昌寺、藤村記念館（小諸市）で藤村忌が行われます。

藤村記念館（中津川市馬籠）

藤村記念堂、ビデオコーナー、企画展示室、常設展示室などがあり、一巡すると藤村の生涯をたどることができる。

〒506-0256 岐阜県中津川市馬籠4256-1 ☎0573-69-2047

要4～11月8時30分～17時、12～3月9～16時

※12月の第2火曜～木曜

藤村記念館（懐古園内）

国の重要文化財「三の門」や島崎藤村の小諸時代を紹介する藤村記念館、小山歌三美術館、動物園、遊園地などがある。

〒185-0211 小諸市丁315 懐古園 ☎0267-22-1130

要8時30分～17時 ※12月～3月中旬まで水曜、12月29日～1月3日



野沢温泉村のあちこちで見かける「湯」の文字は岡本太郎の手によるもの



ちひろの長男・松本猛氏が設立した安曇野ちひろ美術館では、四季折々の美しい景色に包まれ、ちひろの代表作のほか世界中の絵本作品を展示

6

〔下諏訪町〕 岡本太郎

おかもとたろう
1911
}
1996



乙女の像

野沢温泉村のあちこちで見かける「湯」の文字は岡本太郎の手によるもの



Profile

芸術家。1911(明治44)年、神奈川県橋本郡高津村大字二子(現川崎市高津区二子)生まれ。1930年、東京美術学校在学中に父の仕事でパリへ移住。画廊でピカソの作品に出会い芸術家を志す。帰国後、本格的に芸術活動を始動し、大阪万国博覧会の「太陽の塔」などを制作。

「芸術は爆発だ」など、数々の名言を残した岡本太郎は、神奈川県生まれ。東京美術学校在学中に父の仕事でパリへ移住。画廊でピカソの作品に出会い芸術家を志す。帰国後、大阪万国博覧会の「太陽の塔」を制作しました。

太郎はスキー愛好家でもあり、晩年まで野沢温泉村へ毎年スキーに訪れて村民と交流。名譽村民第一号に選ばれ、太郎の書をかたどった暖簾や「湯」の文字が、温泉街のあちこちで見られます。

下諏訪の謎の石仏「万治の石仏」は、太郎が「こんなおもしろいもの見たことがない」と絶賛したことがきっかけで有名になり、願いが叶うパワースポットとして、観光客の人気を集めています。

また、野沢温泉村の「乙女の像」や松川村の「安曇野」、戸倉上山田温泉の「無籍動物」など、太郎の作品は信州各地に点在。太郎ゆかりの地を巡る信州の旅もおすすめです。

万治の石仏

諏訪大社下社春宮の近くの田んぼの中に、ぼつんと鎮座。高さ2mほどの半球状の自然石に頭が載ったユニークな石仏。
諏訪下諏訪観光協会 ☎0266-26-2102



黒い太陽



5

〔松川村〕 いわさきちひろ

1918
}
1974



わらびを持つ少女
「あかまんまとうげ」(集社)より
1972年



小林一茶が好きだったというちひろは、一茶の故郷にほど近い黒姫高原にアトリエを建てた。現在は黒姫童話館の敷地内に移築され、一般に開放されている

Profile

絵本画家。1918(大正7)年、福井県武生市(現・越前市)生まれ。戦時中、空襲で東京の家を焼失し、松本市の母親の実家へ疎開。戦後、絵の道へ進むため、単身東京へ戻り、画家として歩みだす。文部大臣賞、ポロニー国際児童図書展グラフィック賞等を受賞。1974年肝ガンのため死去。享年55歳。信州で生まれた作品に「あかまんまとうげ」など。

戦時中に東京の家を焼失し、母の実家へ疎開。子どもたちの夢や希望、生命をも奪う戦争の悲惨な現実を目の当たりにし、戦後は絵の道へ進むため単身で東京へ戻り、生涯にわたり子どもをテーマに描き続けました。

巧みなデッサン力とにじみやぼかしを生かした画法で、やわらかな子どもの質感や無垢な愛らしさを見事に表現し、ちひろならではの作風を構築。文部大臣賞、ポロニー国際児童図書展グラフィック賞等を受賞、1974(昭和49)年に亡くなりました。ちひろの長男・松本猛氏が設立した「安曇野ちひろ美術館」は、四季折々の美しい景色の中で、ちひろの作品と生涯に出会うことができます。また、信州での生活をこよなく愛し、小林一茶が好きだったちひろは、1966(昭和41)年一茶の故郷にほど近い黒姫高原に、アトリエを兼ねた山荘を建設。現在は黒姫童話館の敷地内に移築され、「いわさきちひろ黒姫山荘」として残されています。春には、ちひろが描いたスマイルの花を童話館横の敷築道路で楽しめます。

安曇野ちひろ美術館

周囲に北アルプスを望む広大な公園が広がる。ちひろの作品や人生に出会う場所だけでなく、世界の絵本画家の作品も充実。
〒北安曇郡松川村西原3358-24 ☎0261-62-0772
営業9~17時(GW・8月は18時) 休第2・4水曜日、GW・8月は無休、12月~2月、展示替えのための臨時休館あり

いわさきちひろ黒姫山荘

黒姫高原にあったアトリエを黒姫童話館の南側へ移築、ちひろの作品が生まれた背景に触れることができます。
〒上水内郡信濃町黒姫高原3807 ☎026-255-2250 営業9~16時30分 休5・6・9・10月の末日(祝休日の場合は翌日)、12月1日~4月1日

7 たかぎ 椋鳩十

むくはとじゅう
1905
}
1987



「ハイジの碑公園」には、鳩十の随筆の一節が碑となっている

「おれたちは、また堂々と戦おうじゃないか」
出典「天竺じいさんとおこり」

Profile

小説家・児童文学作家、1905（明治38）年、下伊那郡喬木村生まれ。法政大学在学中より執筆活動を始め。鹿児島県の加治木高等女学校の教員を経て、児童文学の執筆を始める。戦時中に命の尊さと勇気や友情を訴えた作品は高く評価され、全国の小中学校の教科書に採用、海外からも注目された。「母と子の20分間読書運動」を展開するなど、図書館活動、文化活動にも大きく貢献。



椋鳩十記念館

郷土文化や文壇に大きく貢献した椋鳩十の業績を讃えた記念館。併設の図書館には児童図書を中心に7万6000冊の蔵書がある。
〒下伊那郡喬木村1459-2 ☎0265-33-4569
※10～18時（土・日は17時） 休月曜・第一火曜・祝日・12月29日～1月4日

椋 鳩十は下伊那郡喬木村生まれ。法政大学を卒業後、鹿児島県の教員を経て、児童文学の執筆を始めました。1951（昭和26）年「片耳の大シカ」で、文部大臣奨励賞、1971（昭和46）年「ヤマの一生」で赤い鳥文学賞を受賞するなど、野生の世界に人間の愛情が交錯する本格的な動物文学のジャンルを開拓した第一人者です。大自然に生きる動物の姿をいきいきと描き、厳しいながらも優しい眼差しで動物を見つめる視線の先には、故郷である喬木村の風景が広がっていたに違いありません。2012年現在「大造じいさんとガン」は、小学5年生の国語教科書の教材になっています。

ふるさと喬木の自然をこよなく愛し、郷土文化や文壇に大きく貢献した業績を讃え、1992（平成4）年「椋鳩十記念館」が開館。鳩十の児童文学や動物文学に関する資料を展示しています。

8 いしだしんそう 菱田春草

ひしだしんそう
1874
}
1911



飯田市美術博物館。建物自体が美しい工芸品のよう

Profile

日本画家、1874（明治7）年、飯田藩士の子として生まれる。1890年に東京美術学校に入学。美術院に参加し、「朦朧体」の研究に取り組む。その後、東洋と西洋の美術を見聞し、新たな画風を模索した。飯田市美術博物館では30作品を所蔵。



「菊慈童」（部分）
飯田市美術博物館 蔵

明 治7年に飯田・仲之町で生まれ、東京美術学校（現東京芸術大学）に第二期生として入学し、岡倉天心・橋本雅邦・川端玉章に学びました。卒業後は日本美術院の結成に参加して、横山大観・下村観山らと共に新しい日本画の創作・研究に没頭します。そして日本画の伝統的要素である輪郭線を排除し、色彩を重視した画風を確立しました。世間からは「朦朧体」と呼ばれ、これによって1900（明治33）年に描いた作品が「菊慈童」です。その後は色彩の純化に取り組み、「王昭君」「鹿」などの作品を描きました。

春草は満36歳の若さで亡くなりますが、晩年の作「春秋」では、日本の伝統的な技法である琳派の装飾性と西洋絵画の写実性とを融合し、新たな画風を示しています。

飯田市美術博物館

建築家・原広司設計のモダンで洗練された飯田市美術博物館。高台に立ち、遠くまで見渡せる場所にある。菱田春草をはじめ、郷土の芸術家の作品が数多く展示されている。
〒飯田市追手町2-655-7 ☎0265-22-8118 ※9時30分～17時 休月曜（祝日の場合は開館）、祝日の翌日、年末年始、その他に展示替え等で臨時休館あり



新田次郎

9
〔諏訪市〕

1912
1980 につたじろう



上諏訪で育った新田次郎。諏訪の美しい自然から出来上がった作品も多い

Profile

作家、1912(明治45)年、諏訪市生まれ。無線電信講習所(現:電気通信大学)を卒業後、中央気象台に就職し、富士山測候所勤務等を経験。1956年『強力伝』で直木賞受賞。山岳小説の分野を拓き、歴史小説にも力を注ぐ。1974年『武田信玄』等で吉川英治文学賞受賞。1980年、心筋梗塞で急逝。実際の出来事を元に、我欲や偏執といった人間の本質を深く掘り下げたドラマチックな作風で、多くの作品が映画化されている。

諏訪市図書館

市民の憩いの場として親しまれる図書館。上諏訪生まれの新田次郎の作品を展示している。その場にいるような、実際のボードレイアウトが飾ってあり、記念室内には直筆のノートも展示されている。
 諏訪市海岸通り5-12-1B ☎0266-52-0429
 営業・木は9時30分～18時30分、火・金は9時30分～19時、土・日、祝は10～18時 休毎週月曜、月末館内整理日(月曜以外の最後の平日)



山岳小説さながらの装備で登山も行う。当時の靴やビッケルに球がある



昨年、生誕100周年を数えた新田次郎のボードレイアウトが遊んでくれる展示場



直筆のノートは取材メモ。執筆の原稿も展示されている

「春風や次郎の夢のまだつづく」
 正願寺の墓石に刻まれている生前の句

上 諏訪生まれの新田次郎は、戦時中、満州(中国東北部)に赴任。その後、拘留生活を送りました。妻、藤原ていがそのときの引き揚げ体験を基に小説化した『流れる星は生きている』がベストセラーになったのに刺激され、五十貫もの巨石を背負って白馬岳山頂に挑む山男を描いた処女作『強力伝』を執筆しました。

また、気象職員として富士山気象レーダー建設に携わったときの体験を基に書いた作品『富士山頂』は、1970(昭和45)年、石原裕次郎主演により映画化されたことで知られています。

その後も『縦走路』『孤高の人』『八甲田山 死の彷徨』など、数多くの山岳小説を手掛け、中でも『聖戦の碑』は、中央アルプス木曾駒ヶ岳における遭難事故を基に「生きること」の意味を説いた作品で、1978年、鶴田浩二主演により映画化されています。

歴史小説にも力を注いでおり、『武田信玄』は、没後、1988(昭和63)年に大河ドラマとして映像化されました。彼の作品は『夢と挑戦』をコンセプト。歴史上の人物や科学者、強い意志で道を切り開いた人物伝や公害やリゾート開発などに伴う問題を取り上げた作品は、時代を超えて読み継がれています。

妻、ていは作家、次男正彦はベストセラー『国家の品格』で知られる数学者・エッセイスト、長女咲子も小説を書く作家一家。諏訪市の正願寺が菩提寺です。

【春の文芸散歩・おすすめモデルコース】

●有島兄弟と島崎藤村を結ぶ旅

兄・有島武郎別荘「浄月庵」→小諸・懐古園藤村記念館車で30分→懐古園の桜を巡る(右写真)。4月下旬～5月中旬までならば、珍しい「小諸八重紅枝垂」が見られる→島崎藤村ゆかりの宿「中棚荘」の日帰り温泉でひと休み→千曲川を眺め、小諸ICから長野IC→弟・有島生馬記念館へ約60分→ろうかく湖で屋形船(期間限定・要予約)に乗り花見をしながらのんびり過ごす。夕食は信州新町名物の「ジンギスカン」を



●いわさきちひろのお気に入りを出て

信濃町・黒姫高原の「黒姫童話館」敷地内に移設された「ちひろ山荘」。5月になると、ちひろの画にそのまま出てくる「三色スミレ」が童話館横の散策道路で咲き出す。道の駅しなのふるさと展望館で農産物・お土産を購入。駐車場に立つ一茶の句碑「ゆうぜんとして山をみる蛙哉」を鑑賞。信濃町IC→安曇野IC→安曇野ちひろ美術館→村内の「天然ラドン温泉 すずむし荘」(左写真)で休憩。日帰り入浴をしたり、レストランで食事を楽しんだりできる



●南信州の誇り・菱田春草と椋鳩十に学ぶ旅

飯田市美術博物館の設計は、建築家・原広司。洗練された建物と画をたっぷり堪能した後は、喬木村の「椋鳩十記念館」へ。素朴でありながら、動物たちの真の声を執筆した作品群に出会える→村内の阿島の藤(右写真)は垂れ下がる花の長さは2m近く、数ある藤の名所の中でも「大藤」と呼ばれる場所

4月24日(水)

志賀高原と群馬県草津町を結ぶ国道292号・志賀草津高原ルート。冬期間通行止めとなっている区間を開通日前日に歩くイベント。一般車道の通らない安全な道路で、国道最高地点(標高2172m)からの雄大な景色や5mを超える雪の回廊などを眺めながら高原ウォーキングをお楽しみいただけます。

西志賀草津高原ルート 雪の回廊ウォーキング事務局(山/内町観光高工課)

☎0269-33-1107

<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/kankojoho.html>



上松自然休養林開園・赤沢森林鉄道運行開始

木曾路エリア・上松町

赤沢自然休養林(上松町)

4月27日(土) 予定

樹齢300年を超える木曾ひのきの天然林です。気軽に散策できる8つの遊歩道が整備され、開園期間中は土曜・日曜・祝日を中心に森林鉄道を運行しています。

西上松町観光協会

☎0264-52-1133

<http://www.town.agematsu.nagano.jp/kankou/index.html>

第30回早春賦まつり

日本アルプスエリア・安曇野市

穂高川右岸 早春賦歌碑前

4月29日(月・祝)

「日本の歌百選」にも選出された「早春賦」は大正2年に発表され、今年で100周年を迎えます。日本の代表的な叙情歌である「早春賦」などを穂高川沿いの早春賦歌碑の前で、三世代による合唱と、アルパやハンドベルなど様々な形で演奏します。

西早春賦まつり実行委員会(安曇野市観光課内)

☎0263-82-3131

<http://www.city.azumino.nagano.jp/>

上田真田まつり

東信州エリア・上田市

上田城跡公園・中心市街地

4月29日(月・祝)

真田武者に扮した約300名の行列が、上田城跡公園や中心市街地を練り歩く様子は戦国時代絵巻さながら。信州真田鉄砲隊演武、第一次上田合戦を再現した決戦劇、太鼓100人揃い打ちなど迫力あるみどころも満載!

西上田市観光課

☎0268-23-5408

<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/>

5月

善光寺花回廊 ながの花フェスタ2013

北信濃エリア・長野市

中央通り周辺(長野市)

5月3日(金・祝)～5日(日・祝)

今年のテーマは「笑顔につながる花の表参道」。チューリップの花びらを使った地上絵「花キャンパス」や花ポットを使った「タペストリーガーデン」など、さまざまな花が善光寺表参道を彩ります。

西善光寺花回廊実行委員会

☎090-5443-5632

<http://www.nagano-saijiki.jp/hanakaikou/>



第34回 塩の道祭り

日本アルプスエリア・小谷村、白馬村、大町市
集会所等は各市町村観光協会(観光局、観光連盟)に要問い合わせ

5月3日(金・祝)～5月5日(日・祝)

北アルプスに雪形が姿を現す5月初旬、古道「塩の道」を歩く大北地域恒例イベント。

西大町市観光協会

☎0261-22-0190

西白馬村観光局

☎0261-72-7100

西小谷村観光連盟

☎0261-82-2233

佐久バルーンフェスティバル 2013

東信州エリア・佐久市

千曲川スポーツ交流広場(佐久市)

5月3日(金・祝)～5月5日(日・祝)

GWの信州の空を彩る熱気球大会。毎年県内外から多くの優秀なパイロットが集いその腕を競います。熱気球の体験搭乗やステージイベントなど。

西佐久バルーンフェスティバル組織委員会事務局(佐久市)

☎0267-62-3285

<http://www.saku-balloon.jp/index.html>



第51回 佐久鯉まつり

東信州エリア・佐久市

千曲川スポーツ交流広場(佐久市)他

5月4日(土・祝)～5月5日(日・祝)

端午の節句の鯉のぼりと、名産佐久鯉をかけ、子どもの健やかな成長を祈った祭り。新緑の中走る佐久鯉マラソン大会(4日)の他各種スポーツイベントなど。

西佐久鯉まつり実行委員会事務局(佐久市)

☎0267-62-3285

<http://www.city.saku.nagano.jp/kankou-k/>

塩嶺小鳥バス

諏訪エリア・岡谷市

塩嶺小鳥の森

5月、6月の日曜日

毎年5月・6月の毎日曜日早朝に運行される「塩嶺小鳥バス」も今年で60周年。バスの目的地の長野県指定小鳥の森では、すばらしい眺望と小鳥のコーラスが楽しめる。この森の小鳥のさえずりは「日本の音風景百選」に認定されています。また、展望台からは諏訪湖、八ヶ岳、富士山、北アルプス(日本三高峰)などを望む絶景が広がります。

西岡谷市商業観光課

☎0266-23-4811

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

クラフトフェアまつもと2013

日本アルプスエリア・松本市

あがたの森公園(松本市)

5月25日(土)～26日(日)

※毎年5月最終土日

毎年、全国から250人を超えるクラフトマンがあがたの森公園に集まり、個性あふれる作品の展示・販売やものづくりの実演など、様々な催しが行われます。

西松本クラフト推進協議会事務局

☎0263-34-6557

<http://matsumoto-crafts.com/cfm/>



6月

くらふていあ社の市

伊那路エリア・駒ヶ根市

駒ヶ根高原の台、駒ヶ池周辺

6月1日(土)・2日(日)

全国各地から集まる約300人のクラフト製作者と、お気に入りの一品をお買い求めになる観光客で駒ヶ根高

原は毎年大賑わいです。

西くらふていあ社の市実行委員会

☎0265-83-7680

<http://www.geocities.jp/kurahutoiti/>



南木曾町・妻籠 健康マラソン大会

木曾路エリア・南木曾町

妻籠宿周辺(南木曾町)

6月2日(日) ※毎年6月第1日曜日

江戸時代の宿場、中山道・妻籠宿を駆け抜ける健康マラソン。3キロ・6キロ・10キロのコースを走ります。

西マラソン大会実行委員会

☎080-2014-6010

<http://www.tumago.jp/index.html>



第8回ばら祭り

北信濃エリア・坂城町

さかき千曲川バラ公園(坂城町)

6月上旬～中旬

千曲川の自然の中で、250種2000株のバラの花々が咲き誇ります。

西坂城町建設課

☎0268-82-3111

<http://sakaki-kanko.com/>



木曾漆器祭・奈良井宿場祭

日本アルプスエリア・塩尻市

塩尻市木曾平沢、奈良井宿内

6月7日(金)・8日(土)・9日(日)

木曾漆器の主要産地木曾平沢を中心に大展示販売を行います。奈良井宿場祭では江戸時代徳川将軍家に献上のお茶を、京都宇治から江戸まで運んだお茶壺道中を再現します。見事な行列は一見の価値あり。

西塩尻市商工課

☎0263-52-0280



信州歳時記

イベントカレンダー

3月・4月・5月・6月



※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.naganotabi.net/>
(さわやか信州旅.net)
※写真はイメージです。

3月

第11回 まちかど土びな展・中野ひな市

北信濃エリア・中野市

中野市街地

3月2日(土)～4月1日(月)

古くから「土びな」と呼ばれ地域に親しまれてきた中野土人形。約70店舗の店先に各店が所有する貴重な土人形の数々が展示され、市街地が丸ごと土びな博物館となります。最終の2日間は、春の風物詩「中野ひな市」を開催し展示即売を行います。北信州に遅い春の訪れを告げるイベントです。

〒0269-22-2191

<http://www.hinalchi.com/index2.html>



第50回湯の丸スキー大会

東信濃エリア・東御市

湯の丸スキー場第1ゲレンデ

3月3日(日)

湯の丸スキー場で開催される大回転のスキー大会です。今年は第50回の記念大会になります。長野県観光PRキャラクター「アルクマ」も応援に駆けつけます。

〒0268-67-1034

<http://www.tomikan.jp>

第11回 松代でひなまつり

北信濃エリア・長野市

松代町内(長野市)

3月3日(日)～4月3日(水)

真田十萬石の城下町・松代をひな飾りが彩ります。町内約90ヶ所でひな

飾りが展示されたり、ひな巡りをしながら町並み散策を行うなど、さまざまなイベントを企画しています。城下町ならではの雰囲気をお楽しみください。

〒026-285-0070

<http://www.matsushiro-year.jp/>



時又初午はだか祭り

伊那路エリア・飯田市

長石寺・天竜川(飯田市)

3月10日(日)

約750年前、長石寺に木馬を奉納したのがはじまりで、「はだか祭り」として知られています。地元保存会の若者30人余りが、半裸で米俵・桶などの神輿を担いで天竜川に飛び込み、水をかけあい、豊作・厄よけを祈願します。

〒0265-22-4851

<http://www.ji-s.org/event/2013/3/post-161.html>

上諏訪街道春の呑みあるき

諏訪エリア・諏訪市

諏訪市国道20号沿い(舞姫酒造(株)・麗人酒造(株)・酒ぬのや本金酒造(株)・伊東酒造(株)・宮坂醸造(株))

※軒下の赤ちようちんが目印です。

3月23日(土)

諏訪地方は、澄んだ空気と清冽な水、内陸ならではの寒暖の差を活かした、酒づくりが盛んな街。特に諏訪市には昔ながらの趣を残す5軒の個性豊かな酒蔵が集積しております。また、周辺には上諏訪の歴史を感じさせるたずまいが随所に残っています。春の一日、周辺の寺町や小路の散策も楽しみながら、各蔵でじっくりと醸成された銘酒をお楽しみください。

◎参加費：2000円

◎参加方法：当日、パスポート販売所(販売場所は下記にお問い合わせください)において、きき酒用特製きき猪口を2000円にてお求めください。

〒0269-22-2191

☎0266-52-6161

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



4月

信州いいじま桜まつり

伊那路エリア・飯田市

与田切公園、千人塚公園

4月初旬～下旬

桜で彩られた与田切公園と千人塚公園でライトアップやフリーマーケットなどのイベントが行われます。

〒0265-86-6780

<http://www.ijima-kankou.org/index.php?i=&ci=10053&i=10171>

黒田人形芝居

伊那路エリア・飯田市

下黒田諏訪神社(飯田市上郷)

4月第2土・日曜日

黒田人形は、三人遣いの人形浄瑠璃です。その始まりは元禄年間(1688～1703)といわれ、黒田人形でとりわけ注目できるのは、三番叟をはじめ人形の操作に「手」とよぶ古い型を30近く伝える点であり、頭・手・足の動きから連続動作までが正確に操られます。

〒0265-23-3552

<http://www.city.aida.lg.jp/puppet/kuroda/>



瑠璃寺の獅子舞

伊那路エリア・高森町

瑠璃寺(高森町)

4月第2土・日曜日

大島山瑠璃寺の獅子舞は、飯田市西

辺の屋台獅子の源流とされ、毎年、五穀豊穡、災害消除、里人安穩を願って奉納されます。(長野県無形民俗文化財)

〒0265-35-9406

<http://www.takamorine.jp/~t352209/>



立山黒部アルペンルート 全線開通イベント

日本アルプスエリア・大町市

立山黒部アルペンルート

4月16日(火)、21日(日)

「立山黒部アルペンルート」の全線開通を祝い行われます。今年は黒部ダム50周年という節目の年。西大町市イベント実行委員会(大町市観光協会内)

〒0261-22-0190



荒神山公園さくら祭り

伊那路エリア・辰野町

辰野町荒神山公園

4月20日(土)～5月6日(月・祝)公園中央にある湖「たつの海」を囲む様に約710本の桜が咲き誇ります。湖面に映る桜の美しさは必見です。

〒0266-41-1111

<http://www.town.tatsuno.nagano.jp/>

第9回志賀草津高原ルート 雪の回廊ウォーキング

北信濃エリア・山ノ内町

志賀高原層板(山ノ内町)～白根山(群馬県草津町)



アルクマ Topics 便り

信州・長野県では

長野県内44の宿泊施設で実施中！ (H25.1.31現在)

※登録宿泊施設については、下記URLからご覧いただけます。

信州森林ecoコイン制度を導入しています。

信州森林ecoコイン制度とは信州への旅行の中で、アメニティの節減を通して森林づくりにご協力いただく制度です。

- 宿泊するお客様が歯ブラシ等のアメニティをご使用にならなかった場合、コインを宿泊施設のフロントの回収箱に投じていただき、森林整備活動の支援金とします。
- 年間で集計されたコイン枚数分の支援金を「森林(もり)の里親促進事業」を利用し、信州・長野県の森林整備活動に活用いたします。
- プラスチック類の大量消費による環境への負荷を軽減するとともに、水資源である信州・長野県の森林づくりに貢献します。

参加登録施設も引き続き募集中です。



対象のアメニティを使わなかったら



フロントで、コインを回収箱に



森林整備活動に活用します

【信州森林ecoコイン】のお問い合わせ先 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)

☎026-235-7254 FAX026-235-7257 <http://www.shinshu-dc.net/info/ecocoin/index.html>



長野県では「レジ袋無料配布中止」を提唱し、マイバッグ持参をきっかけに美しい信州を将来へ引き継ぐことを呼び掛けています。皆さん、信州へはマイバッグ持ってGO!

お問い合わせ 長野県環境部廃棄物対策課 TEL 026-235-7181 FAX 026-235-7259 <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/haiki/reji/rezibukuro.htm>



長野県全域で利用できるお得な観光クーポン冊子!

物味湯産手形

【全県版】

登神温泉郷や中南信エリアに加え

協賛エリアが全県へと拡大!!

【伊那路・木曾路・諏訪・東信州・日本アルプス・北信濃】

4月1日
発売開始!!

この冊子を見せると...

12の温泉施設に湯めぐり 無料入浴OK!

さらに、500を超える協賛施設で 割引・特典がうけられる。



定価 1,260円(税込)
有効期間:購入日より1年間有効。
販売所:掲載の無料入浴施設
エリア内観光案内所 ほか

観光情報も充実
便利な大判MAP付

物 みどころ 観光スポット **味** 名物食事処 **湯** 湯めぐり入浴施設 **産** 特産みやげ処 農産物直売所

【物味湯産手形 公式サイトが完成!!】 協賛施設の施設情報、特典内容やご利用方法をご覧ください。

物味湯産手形

最新情報やスタッフブログ、モデルコースも確認できます。 **物味湯産手形 会員募集中!!** <http://www.monomiyusan.jp/>

西信州観光連携プロジェクト会議 事務局/登神温泉観光局 〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智重20-2 ☎0265-43-3001 FAX0265-43-3411
(社)信州・長野県観光協会 〒380-8570 長野県長野市南長野福下692-2 ☎026-234-7165 FAX026-232-3233

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!



50
2013
40周年

日本アルプス
エリア



木曾路
エリア



伊那路
エリア



諏訪
エリア



東信州
エリア



北信濃
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 >>> 長野	中央自動車道	約3時間20分	約4時間10分
名古屋 >>> 長野	中央自動車道	約1時間30分	約2時間
大阪 >>> 長野	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運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 >>> 長野	北陸新幹線	約1時間30分
名古屋 >>> 長野	特急しなの	約3時間
大阪 >>> 長野	東海道新幹線・特急しなの	約4時間
新宿 >>> 長野	特急スーパーあずさ	約2時間30分
名古屋 >>> 長野	特急しなの	約2時間10分
大阪 >>> 長野	東海道新幹線・特急しなの	約3時間10分
東京 >>> 長野	東海道新幹線・特急伊那路	約4時間10分
名古屋 >>> 長野	東海道新幹線・特急伊那路	約3時間20分
大阪 >>> 長野	東海道新幹線・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25年2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。



広告

遊学城下町 松代の桜

4月中旬
~下旬

真田十萬石の城下町松代にある松代城は、かつて武田信玄と上杉謙信の戦いの時、信玄の拠点として築かれ、後に真田氏の居城となっていました。幕末の風雲がよみがえった城跡いっぱいに咲き誇る桜は見事です。
所在地 長野市松代 P273 長野ICから5分
写真/松代城跡

素桜神社の神代桜

4月下旬
~5月上旬

山梨を行くと突然出会うエドヒガンザクラの巨木。推定樹齢1200年、国指定天然記念物です。
所在地 長野市東平513 P272 長野ICから50分

【四季の彩りさんぽ】
武家屋敷のお庭拝見

真田十萬石・佐久間象山ゆかりの町、松代で武家屋敷を徒歩でめぐってお庭拝見ツアーです。
料金 5/18(土) 参加費 長野市松代 料金 1000円
問合せ NPO法人 夢空間松代のまともを育てる会
☎026-278-1277

花 綴 り の 旅

体験! 長野道場

キャンペーン

信州・長野市ならお花見。とともに体験。する楽しみも。



信州新町 ろうかく梅園

3月下旬
~4月中旬

暖春の風薫る河岸の信州新町は小梅の生産が盛んで、名物はジンギスカン。満開の梅園内でお花見とセットでどうぞ。
所在地 長野市信州新町竹原 P273 長野ICから40分
料金 入園無料 4月6日(土)、7日(日)はイベント開催

奥穂花自然園の水芭蕉

5月上旬
~下旬

ブナやトチの原生林に囲まれた日本有数の水芭蕉群生地を歩きます。料金 500円
所在地 長野市奥穂花 P272 長野ICから90分

中条 アルプス展望広場

4月下旬
~5月上旬

(夢の駅)の菜の花
山姥伝説で知られる奥中山のふもとが一帯黄色に染まります。空には鶴のぼり。道中は北アルプス……のどかな田舎風景です。
所在地 長野市中条山 P272 長野ICから50分

【四季の彩りさんぽ】水芭蕉と原生林ウォーク

最盛期を迎える水芭蕉の大群生とブナの原生林をボランティアガイドの案内で歩きます。
参加日 5/19(日) 参加費 長野市奥穂花・奥穂花自然園
料金 1000円+入場料400円 問合せ 奥穂花観光振興会 ☎026-256-3188

【農・食体験】鬼無里で菜の花収穫

山梨の広大な菜の花畑で花ウォッチング＆収穫(おひとり1kg)しませんか。
参加日 5/1(水)~5/6(月) 参加費 長野市鬼無里・ロハス芽室菜園
料金 1500円 問合せ 鬼無里観光振興会 ☎026-256-3188

【農・食体験】戸隠でそば打ち体験

戸隠名物といえば手打ちそば。地元そば打ち名人の指導のもと、粉からそばを打ち、茹でたてを味わえます。
参加日 4/5(金)~12月上旬 参加費 長野市戸隠・そば博物館とんくるりん
料金 1組4人前3000円。その場で食べる場合はつゆ兼業時代1人250円
問合せ そば博物館とんくるりん ☎026-254-3773

善光寺 城山公園の桜

4月中旬
~下旬

門前町・長野ならではの桜お花見は、善光寺境内から隣接する公園周辺がツメイロシメで覆われます。
所在地 長野市善光寺1-7-1
P273 善光寺(長野市)ICから25分

ナガノのおさんぽカメラ
ANPOCAMERA

あなたが歩いてみつけた
"長野市のステキな春"を
写真に残って応募しよう!
応募期間
2013年4月1日(月)から
5月31日(金)まで
※予定



ながのファンくらぶ会員募集中!
会員になると、長野市内の観光施設で割引などの特典が受けられるほか、四季折々の観光情報をお届けします。入会費は無料です。皆さんのご入会をお待ちしています。

入会金と年会費の案内
についてはこちらの「お申し込み」
ボタンをクリックして
ご登録ください。



問合せ ながの「四季の彩り」キャンペーン実行委員会 長野県観光振興課(事務局) ながの四季 事務局(財)ながの観光コンベンションビューロー URL: http://nagano-todori.com

財団法人 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 長野市ももげん3F TEL.026-223-6050