

# 季刊信州

Shinshu Quarterly

2013

夏号

SUMMER

信州

Shinshu



長野県

Nagano Pref.

信州四季旅キャンペーン[夏]

## 涼をもとめて さわやか信州

インタビュー

### キラリと光る人

女優 秋本 奈緒美

### 信州の逸品探訪

食べて健康!

高原野菜×信州産ドレッシング

### 信州の夏山を楽しむ





# 北アルプス 白馬山麓



North Alps Hakuba



## 北アルプスの展望台 八方尾根

白馬三山を水面に映す八方池までのハイキングコースは、信州を代表する山々が見渡せる絶景スポットが点在しています。

ゴンドラ  
リフト無料

### 八方アルペンライン

- 運行期間/5月25日(土)~11月4日(月)
- 運行時間/8:00~16:30 ※繁忙期は早朝運行いたします。

オースポ  
イベント

### 夕涼みプラン

- 15:00以降ゴンドラ往復◎1ドリンク付き
- 料金/1,000円 ● 期間/7月13日(土)~9月1日(日)
- ※白馬村内の飲食店、道の駅、宿泊施設などに置いてあるクーポン・パンフレットをご持参ください。
- お問い合わせ/白馬観光開発(株)八方営業所  
TEL.0261-72-3280

## アルプスと赤い心が癒す 白馬岩岳

花と緑が心を癒す“ゆり園”や“ねずこの森”で深呼吸。ベトナムうらしい“山頂パラマドックラン”も人気です。

ゴンドラ  
リフト無料

### 白馬岩岳ゆり園&マウンテンビュー

- 運行期間/7月13日(土)~8月25日(日) ● 運行時間/8:30~16:30
- 運行期間/10月12日(土)~11月4日(月) ● 運行時間/8:30~16:00

オースポ  
イベント

### ねずこの森ウォーキングガイドツアー

- ねずこの森を知り尽くした現地スタッフのご案内!
- 期 間/7月13日(土)~8月25日(日)  
10月12日(土)~11月4日(月)
- お問い合わせ/白馬観光開発(株)岩岳営業所  
TEL.0261-72-2474

## 彩りと雲上の絶景 梅池高原

ゴンドラリフトとロープウェイで、高山植物の宝庫“梅池自然園”へ。遊歩道は、バリアフリーコースも整っています。

ゴンドラ  
リフト無料

### 梅池パラマウェイ

- 運行期間/6月1日(土)~11月4日(月)
- 運行時間/8:00~16:40 ※繁忙期には早朝運行いたします。

オースポ  
イベント

### 梅池パラマウェイ キッズ環境キャンペーン

- 梅池パラマウェイ&梅池自然園入園料が大人1名につき小学生2名まで無料!
- 期 間/7月20日(土)~8月31日(土)
- お問い合わせ/白馬観光開発(株)梅池営業所  
TEL.0261-83-2255



## 今シーズン NEW OPEN! リゾートレンタル

アクティブに白馬の旅を楽しみたい方に!

### リゾートレンタカー

エキシーガ(7人乗り)やノア(8人乗り)など、人気車種も!



### ハイキングレンタル

ハイキング用品やレインウェアなどをレンタル。手ぶらで来て大丈夫!



### レンタサイクル

タウンサイクルのほか、マウンテンバイクや電動自転車も!



※写真はすべてイメージです。

### 白馬までのアクセス

#### ● 車利用の場合



#### ● 電車利用の場合



#### ● 飛行機利用の場合



白馬村内にも路線バス、タクシーがございます。詳しくはお問い合わせください。



白馬観光開発株式会社  
〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城6329-1

www.nsd-hakuba.jp

白馬観光開発 検索

TEL.0261-72-3150 FAX.0261-72-4742





表紙デザイン・イラスト：原田幸治  
タイトル：【真夏の午後】長野県上田市真田町

【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

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

長野県観光PRキャラクター「アルクマ」

**さわやか信州観光.net**

観光、イベント情報満載！

新たに発掘した信州の銘品

**信州プレミアム**  
ONLINE SHOP

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

観光のお問合せ先

(一社) 信州・長野県観光協会  
〒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 夏号 通巻21号  
2013年6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  
長野市南長野橋下 692-2  
☎ 026-235-7254

【巻頭特集】

信州四季旅キャンペーン [夏]

涼をもとめて  
**さわやか信州… 04**

夏を摘みに。  
星に手が届く空。  
朝一番の水巡り。

【インタビュー】

キラリと光る人  
女優

**秋本 奈緒美 … 12**



【プレゼント】

**信州の逸品探訪 … 14**

【食べて健康！ 高原野菜×信州産ドレッシング】



【第2特集】

**信州の夏山を  
楽しむ… 16**

**アルクマ Topics 便り … 21**

**信州歳時記 … 22**

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」を探せ!!

春号の正解を発表します!



季刊信州 春号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」は15ページ上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グッズをプレゼントいたします。夏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8月31日(土) 必着)

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

※当選者の発表は真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」

長野県は第67回全国植樹祭(平成28年)の開催を目指しています!

全国植樹祭とは、天皇、皇后両陛下ご臨席のもとに開催される国土緑化運動の中心的行事です。



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に便利です。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



7	1	2
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	

## 1. サマーナイトファイヤーフェスティバル

諏訪市(諏訪エリア)

約1か月間にわたり連日連夜、音楽とシンクロした800発の花火が約15分間にわたり打ち上げられます。また、期間中運行している遊覧船からも花火をご覧いただくことができます。

諏訪湖温泉旅館組合

☎0266-52-7155 アクセス/中央道諏訪ICから諏訪湖方面へ約15分

## 2. 菅平高原

上田市(東信州エリア)

標高1300m~1500mの高原地帯で、真夏でも冷涼な場所として人気。夏季の平均気温は20℃前後で快適なひとときが楽しめる。

菅平高原観光協会 ☎0268-74-2003  
アクセス/上信越道上田菅平IC、須坂長野東ICから各約30分

## 3. 車山高原

茅野市(諏訪エリア)

1925mの山頂から、360°のパノラマビューを楽しめる最高のロケーション。ニコウキスゲの揺れる様子を眺めながらしばしひと休み。

車山高原観光協会 ☎0266-68-2626  
アクセス/中央道諏訪南IC、諏訪ICから各約50分

## 4. 新野の盆踊り

阿南町(伊那路エリア)

500年以上続く、国重要無形民俗文化財に指定されている盆踊り。踊りには笛や太鼓といった囃り物を使わない。朝まで唄い踊り続ける郷愁を誘う盆踊り。

阿南町振興課 ☎0260-22-4055  
アクセス/中央道飯田ICから約60分

## 5. 善光寺お朝事

長野市(北信濃エリア)

日の出とともに本堂ではじまる「お朝事」は、善光寺全山の僧侶が出仕して勤める厳かな法要。前後に行われるのが「お数珠頂戴」の儀式。

善光寺事務局 ☎026-234-3591  
アクセス/上信越道長野ICから約40分

## 6. 上高地河童橋

松本市安曇(日本アルプスエリア)

国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている上高地。河童橋は上高地のランドマーク的存在。

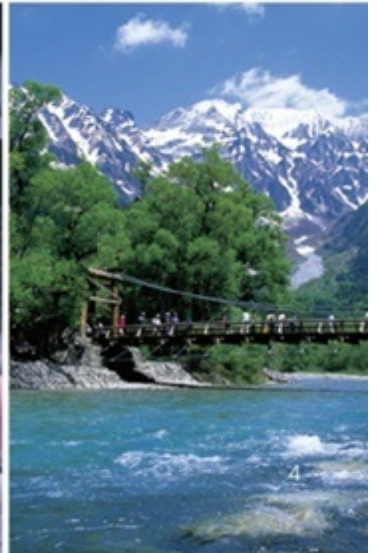
菅アルプス観光協会 ☎0263-94-2221  
アクセス/長野道松本ICから沢渡まで約50分、沢渡からは低公営バスまたはタクシーに乗換え約30分

## 7. 戸隠キャンプ場

長野市戸隠(北信濃エリア)

戸隠連峰を背景に白樺やクヌギの林に囲まれた爽やかなキャンプ場。場内を流れる浅瀬の川で思いっきり水遊びを楽しもう。

戸隠キャンプ場 ☎026-254-3581  
アクセス/上信越道長野ICから約60分、信濃町ICから約25分



一日を通して心地良い風が吹く、涼やかな信州の夏。昼から夜、そして朝へ……。楽しい時を過ごし、笑い声の絶えない旅で、思い出をたくさん作って家路につきましょ。信州ならではの夏の1日です……。

真つ青な空に、真つ白で大きな入道雲がモクモクと浮かぶ。そんな景色を目にしたら、日差しなど怖がってはいられません。太陽の恵みを存分に受け、思いきり汗をかきましょう。汗をかいても、ひとたび、涼しい風に吹かれれば、体感温度は一気に下がります。心地良い気分。旅に来る前に過ごしたい都会の日々の暑さなど想像ができて

ないほどです。大地に抱かれ汗をかく清々しさをきつと味わっていただけではずです。

午後の3時を過ぎれば、うるさく鳴っていた蝉の声は、カナカナカナ……と心の奥をくすぐるヒクラシの音に変わります。さつきまでの暑さが嘘のように、夕方から夜へと向かう涼しい風が辺りの空気をどんどん冷やします。満天の星が輝く夜へと静かに導いてくれるのです。

夏の夜が明ける感覚は他の季節と少し違い、太陽が昇る前から東の空を中心にほんのり明るく、ひんやりと澄んだ空気が漂います。小鳥の音が遠くの森の中からかすかに聞こえてきた

ら、じつとしていられません。両手を上に、身体を伸ばし思いきり深呼吸をする……。都会ではどんなに早起きしても味わうことのできない爽快感と健康感を、信州の朝は誰に遠慮することなく独り占めできるのです。

しばらくすると朝陽が力強い光を放ちはじめ、小鳥が忙しそうに鳴き、ミンミンと鳴く蝉が辺りを目覚めさせ、また一日がはじまります。高原野菜や美味しい水で炊いた白いご飯をたっぷりいただいて出かけましょう。涼やかな夏遊びの時間ははじまります。今年はどこで涼やか。な夏の1日を満喫しましょうか。

巻頭特集

信州四季旅キャンペーン【夏】

# 涼をともと さわやか 信州

# 夏を摘みに。



一年を通して、さまざまな野菜や果物を栽培する信州。太陽の恵みをいっぱいを受けた緑豊かな農園へ味覚狩りに出かけませんか。甘酸っぱくて爽やかなブルーベリー、朝露に濡れたみずみずしい野菜やハーブの摘み取り体験など、夏の旬の味に思わず元気をもらえます。せつかくの夏休み。初めてのこともチャレンジしたいですよね。そんな願いを叶えてくれるもののひとつが高原での乗馬体験。騎乗した見晴らしの良さと風をきって進む気分は爽快で、穏やかな馬とのほのぼのとした雰囲気心が和みます。また、もっとアクティブに楽しみたい！という人には川でのアクティビティがおすすめです。マスやイワナなど溪流の魚のつかみ取り体験では、夢中になって魚を追う子どもたちの歓声と、取れたての魚をその場で焼いてかぶりつく笑顔があふれます。

さらに豪快に自然を満喫できるのが、舟下りやラフティング。水しぶきを浴びながら変化に富んだ急流に身体を任せれば、大自然と一体に。暑さも吹き飛ばす自然の涼を体感できるでしょう。

この夏の触れ合い体験  
忘れられない思い出に



### ホースランド安曇野

安曇野市(日本アルプスエリア)

安曇野スイス村隣にある乗馬場。乗馬体験だけでなく、ポニーとの触れ合いの時を楽しめるのも魅力。

〒安曇野市豊科南穂高3800-1  
☎0263-73-8275  
営業9時30分～17時  
軽引馬1000円～、馬とヤギのおやつ100円  
アクセス/長野道安曇野ICから約3分



### 望月馬事公苑 乗馬体験

佐久市(東信州エリア)

春日温泉近くの自然の中で乗馬が楽しめる。引き馬や、雨天でも安心の屋内馬場もある。

〒佐久市春日5928-11  
☎0267-52-2012  
営業9時～17時 軽お試し乗馬3150円  
(15分、小学生から利用可) / 引き馬300円～  
アクセス/上信越道佐久ICから約35分



### 森の畑 Champs de Bois

須坂市(北信濃エリア)

須坂市の森の畑は5000坪の敷地に36種類、6000本のブルーベリーを栽培。新鮮なブルーベリーを時間無制限で、食べ放題の摘み取りを行っている。大人も子どもも夢中になって楽しめる。

〒須坂市福島311  
☎026-237-7110(事務所)  
軽大人(中学生以上)1000円、子ども(小学生)600円、幼児(未就学児童)300円  
(7月1日～8月初旬)  
アクセス/上信越道須坂長野東ICから約5分



### 犀川ラフティング

大町市(日本アルプスエリア)

今年4月にオープンした国道19号沿いの「[川の駅さざなみ]」すぐ横の犀川で、ガイドと一緒にラフティングできる。川に飛び込んで泳ぐことも可能。

〒大町市八坂舟場15719  
軽ライオンアドベンチャー大町支店  
☎0261-72-5061 軽要問合せ  
アクセス/長野道安曇野ICから約40分  
上信越道長野ICから約50分

豪快な水しぶきが  
陽射しにキラキラ光る



### 天竜川下り

飯田市(伊那路エリア)

天竜川は川遊びができる人気のスポット。迫り来る渓谷を眺めながらの船旅や、エキサイティングなラフティングでの川下りが楽しめる。

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

僕の私の大冒険  
お魚逃げないでっ



### 魚つかみ取り体験

木島平村(北信濃エリア)

蝉がミンミン鳴く山あいの村に流れている清らかな川での体験。捕まえた魚をその場で塩焼きにして食べることが可能。

〒下高井郡木島平村  
軽木島平村観光協会 ☎0269-82-2800  
軽要問合せ  
アクセス/上信越道豊田飯山ICから約30分



### 千曲川ラフティング

栄村(北信濃エリア)

日本一の長さを誇る川を下り、栄村に入るとそこは未知なるフィールド。ボートでしか行かない場所、見られない景色、出会えない感動がここにはある。

〒飯山市豊田5509 軽パワードライブR117  
☎060-6540-2438 軽要問合せ  
アクセス/上信越道豊田飯山ICから約30分



### 軽井沢 サラダふぁーむ

軽井沢町(東信州エリア)

少し触れるだけでも、手にその香りがやさしく広がるハーブ。軽井沢サラダふぁーむでは野菜の収穫体験のほか、ハーブの摘み取り体験も行っている。

〒北佐久郡軽井沢大字長倉3866-2  
☎0267-46-4355  
軽軽井沢野菜の収穫体験 / 2000円～  
※要予約  
(野菜等は時期物のため収穫内容は要確認)  
アクセス/上信越道小諸IC、軽水軽井沢ICから各約30分

静かな涼しい夜が  
もうすぐそこに



### 山田牧場

高山村(北信濃エリア)

標高1600m。山田牧場から見える北アルプスの夕景は、2000年に「サンセットポイント百選」に選ばれている。

〒上高井郡高山村大字奥山田  
軽信州高山温泉郷観光協会  
☎026-242-1122  
アクセス/上信越道須坂長野東ICから約40分



### 阿智村 なみあいの星

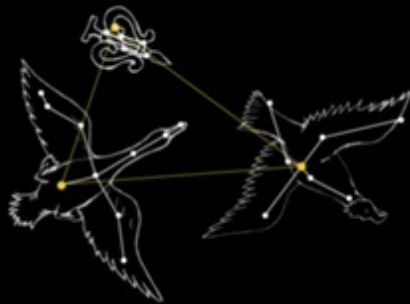
阿智村(伊那路エリア)

2006年8月に全国各地で一斉に星空を観察した環境省の「全国星空継続観察」の結果、阿智村浪合のみじ平が星空の観測に適している場所一位に選ばれました。

往下伊那郡阿智村浪合  
阿智村役場浪合支所 ☎0265-47-2001  
アクセス/中央道飯田山本IC、国原ICから各約25分

### ゴンドラで行く 日本一の星空ナイトツアー

往下伊那郡阿智村智里3731-4  
阿へプンスそのはら ☎0265-44-2311  
期7月27日(土)~9月23日(月・祝)  
料大人1800円 小中学生900円(未就学児童無料) アクセス/中央道飯田山本ICから約25分、国原ICから約5分



### 星空観望会

飯綱町(北信濃エリア)

4月から12月の毎月第2、第4土曜日に開催。35cmの反射望遠鏡をはじめ、10cm望遠鏡2基、双眼鏡などで夏の夜空を楽しむことができる。

往上水内郡飯綱町牟礼1188-1  
阿いいづな歴史ふれあい館 ☎026-253-6646  
料無料  
アクセス/上信越道信州中野ICから約15分

涼をもとめてさわやか信州  
何も聞こえない静かな夜へ。満天の星空に思いを馳せる



### 真夏のナイトゴンドラ

富士見町(諏訪エリア)

日中では味わえないロマンティックな夜の時間を過ごすことができる。眼下に広がる夜景と、頭上に煌めく星の光に包み込まれるよう。

往諏訪郡富士見町富士見6666-703  
阿富士見パノラマリゾート ☎0266-62-5666  
期8月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土) 料ゴンドラ往復大人1200円、子ども600円 アクセス/中央道諏訪南ICから約7分



### 空とふムササビウォッチング

軽井沢町(東信州エリア)

夕暮れの森に出掛け、ムササビの様子を観察する。スタッフによる興味深い生態のレクチャーがある。音もなく飛ぶ姿には、歓声があがる。

往北佐久郡軽井沢町星野  
阿ピッキオ(星野リゾート) ☎0267-45-7777  
料幼児(4歳~6歳)無料、小学生2500円、大人3200円  
アクセス/上信越道小諸IC、碓氷軽井沢ICから各約25分

### やぶはら高原 こだまの森

本祖村(木曾路エリア)

森に囲まれたキャンプ場では、耳を澄ませば様々な生物の息づかいが聞こえる。晴れば満天の星空も。コテージ等も設置。

往木曾郡本祖村小木曾3362  
☎0264-36-2777 期9~17時  
料要問合せ  
アクセス/中央道伊那ICから約35分、長野道塩尻ICから約45分



夜の息づかいを  
そつと感じる

### ほたる童謡公園

辰野町(伊那路エリア)

往上伊那郡辰野町上平出1006-1  
阿辰野はたる祭り実行委員会  
☎0266-41-0258  
阿辰野町観光協会  
☎0266-41-1111  
料要問合せ  
料1人300円(中学生以下無料)  
アクセス/中央道伊北ICから約10分





# 星に手が届く空。



「天の川の古代蓮」 撮影地：富士見町井戸尻遺跡 写真提供：NHK長野放送局HP「撮るしん。撮っておきの信州PHOTOアルバム」より  
<http://www.nhk.or.jp/shinshu-blog>

**夜** ともなると日中よりも5℃、10℃、それ以上に気温が下がる信州の夏の夜は、とても心地が良いものです。夕焼けの余韻を残しながら静かにあたりが闇に包まれていくと、夜空には満天の星がキラキラと輝き出します。

夏を代表する星座はやはり「夏の大三角」。こと座のベガ、その少し左下にはくちよう座のデネブ、わし座のアルタイル。大きな二等辺三角形は、七夕の伝説とも相まっつてずつと見ても飽きないほどです。

信州の星空が美しいのは標高が高いだけでなく、空気が澄んでいるから。日中でも澄み切った空気は、夜になるにつれもっとと透明度を増していきます。余計な明かり、遮るものがない大パノラマの眺望の中で煌めく星の美しさは、そこに訪れた人たちにとって最高の思い出になるでしょう。そして、夏の夜のお楽しみといえば、ホテル鑑賞や夜の動物観察。幻想的なホテルの乱舞や、動物たちの夜の行動は、秘密の世界を垣間見るようで、好奇心がくすぐられてたまりません……。

信州の夏の夜。今夜はもう少し遅くまで起きていきましょうか。



# 朝一番の水巡り。

## 横谷峡 一枚岩

茅野市 (諏訪エリア)

茅料高原の自然を凝縮した横谷峡。森の中は遊歩道が整備されていて、とても歩きやすい。10mに渡り1枚の岩盤が川底にある一枚岩。の場跡に立ち、川の流れる音に癒される。

往茅野市北山

茅野市観光案内所 ☎0266-72-2637

茅料中央高原観光協会 ☎0266-67-4860

アクセス：中央道諏訪ICから約30分

今年の夏の朝は水巡りをして  
みましよう。マイナススイオ

ンたつぶりの渓谷の中で出会える水もあれば、湧水を訪ね水の冷たさに驚くこともあるでしょう。そつと手を出すと、水の流れ落ちる強さが心地良く感じられます。雨や雪が長い年月を経て地中へしみ込み、再び地上へと表れた悠久のロマンをふと感じられる瞬間かもしれませぬ。たえず湧き出し、幾筋も幾筋も流れ落ちる水の様子を見るのも、早朝の贅沢な時間の過ごし方となるでしょう。

湖面を渡る風を感じながらの釣りともなれば、一層自由気ままな時間を過ごせます。爽やかな風の中、水中から釣り上げた宝石のような魚たちに出会えます。ボートやカナヅーで、水の上を滑るようにスイスイと進み、川の真ん中や、大きな湖に繰り出してみましよう。インスタラクターが一緒ならば初心者でも安心です。

しんと静まりかえった朝の気配の中に聞こえる。音。にも耳を傾けて。川のせせらぎ、静寂さの中に聞こえる森の音、湧き続ける水の音……早起きした朝は、いつもよりいろいろなことに気づくことができるのです。



待っている時間  
それこそが釣り

### 松原湖での釣り

小海町(東信州エリア)

渓流釣り(えさ釣り、フライ・テンカラ・ルアー)、へらぶな釣りなど、さまざまな釣りを体験できるのが松原湖の魅力。

〒南佐久郡小海町豊里松原 豊松原湖観光案内所 ☎0267-93-2005 午前5時からポート貸出 料要問合せ アクセス/上信越道佐久IC、中央道須玉IC、長坂ICから各約40分



### ヤマメ・イワナ釣り

阿智村(伊那路エリア)

山里の静かな気配の中、川を流れる水の音と、蝉の声を聞きながらゆっくりと釣りを堪能できる。渓流遊びもできる。

〒下伊那郡阿智村湊合837 清流の里車屋 ☎0265-47-2175 午前9時から 料ヤマメ・イワナ共通1kg 3000円他 アクセス/中央道飯田山本IC、園原ICから各約30分



### 米子大瀑布

須坂市(北信濃エリア)

断崖を轟音とともに流れ落ちる「権現滝」と、やわらかな霧状に落ちる「不動滝」は夫婦滝ともよばれ、「日本の滝百選」にも選定。静寂な谷あいでも清涼感に満たされる朝を堪能できる。7月27日(土)はガイドと行くサマーハイキングを実施 ※要申込

〒須坂市米子 須坂市観光協会 ☎026-215-2225 アクセス/上信越道須坂長野東ICから駐車場まで約50分、遊歩道一周は約2時間



### 自然湖ネイチャーカヌーツアー

王滝村(木曾路エリア)

かつての地震で生まれた「自然湖」でのカヌー。湖面に鏡のように映る、立ち枯れの木々の間を抜けゆっくり漕いでいく。

〒木曾郡王滝村 豊おんたけアドベンチャー ☎0264-48-1208 午前9時30分~12時(※早朝は要時間相談可)、13時30分~16時(2~3日前までに要予約) 料大人(中学生以上)6000円、小学生4000円、幼児3000円(込:ライフジャケット、カヌー、パドル、保険) アクセス/長野道塩尻ICから約80分



涼をもとめてさわやか信州  
いつもより早く起きたら、朝の自由を独り占め



### 黒曜の水

長和町(東信州エリア)

和田峠周辺は全国でも有数の黒曜石の産地。超軟水で、炭酸水素イオン、カルシウムイオン、マグネシウムイオンが豊富な清らかな水。遠方から水を汲みに訪れる人も多い。

〒小県郡長和町和田男女倉 長和町役場産業振興課商工観光係 ☎0268-88-2345 アクセス/上信越道東部湯の丸ICから約50分



### 延命水

安曇野市(日本アルプスエリア)

堀金鳥川渓谷緑地の先、常念岳、蝶ヶ岳へ向かう登山道の途中にある。苔むした岩の隙間から幾筋もの清水が流れ落ちる。安曇野の隠れたパワースポットとも言われている。

〒安曇野市堀金鳥川 安曇野市観光課 ☎0263-82-3131 アクセス/長野道安曇野ICから約35分



### 光前寺の延命水

駒ヶ根市(伊那路エリア)

本堂の脇に、裏山から清水が引かれていて、冷水が音を立てて流れ落ちている。澄んだ水の冷たさに、命が延びるようだということから「延命水」との名前がつき多くの人が訪れる。

〒駒ヶ根市赤穂29 光前寺 ☎0265-83-2736 アクセス/中央道駒ヶ根ICから約5分

【インタビュー】

# キラリと光る人

## 遠く離れ、改めて知る 夏の爽快感と水のおいしさ

女優 秋本奈緒美

秋本奈緒美

■あきもとなほみ

1963年長野県松本市生まれ。1982年デビュー。以降、女優としてテレビドラマ、映画、舞台、CM、バラエティなど幅広い分野で活動。最近の出演作として、テレビドラマ：NTV「木下部長とボク」、映画：「篤姫ナンバー1」「タナトス」、舞台「ハロー、グッドバイ」「みのり」「カルテット」「空中キャバレー」他多数。今後の予定として、舞台：7月「空中キャバレーⅡ 2013」（まつもと市民芸術館特設会場）、9月「ZUN」（俳優座劇場）、映画：8月31日より全国順次公開「ジェリー・フィッシュ」に出演。

実力派女優として舞台をはじめ、映画、テレビなどで幅広く活躍中の秋本奈緒美さんは、長野県松本市出身。今でも時間ができると帰省し、「ご実家でリフレッシュ」しているそうです。旅番組などでさまざまな場所を旅行されている秋本さんですが、あらためてふるさと・信州を振り返り、その魅力について語っていただきました。

——松本に暮らしていた頃は、どのように過ごされていましたか？

秋本 うちは祖父母と両親、妹と私の6人家族。松本の商店街に祖父のお店があり、化粧品や婦人服を扱っていました。父の代になってからはジーンズショップ。お店は住まいから歩いて5、6分のところだったので、商店街が遊び場でした。お店のお姉さんたちと話すのが楽しかったり、和菓子屋さんで和菓子を食べながらそのおばさんとお話をしたり。当時は料亭も多くて、近所に芸妓さんいましたね。それで私、幼稚園の頃は三味線を習っていました。3歳のときに「三味線が欲しい！」と泣いて訴えたそうです（笑）。そんな子どもでした。商店街には怖いおじいちゃんとか、口うるさいおばちゃんもいてよく叱られました。商店街のみんなに育ててもらった感じです。

家族とはよくお散歩をしました。実家が松本市市民会館（現まつもと市民芸術館）のすぐ近くで、その広場の噴水が夜になるとライトアップされるんです。それがすごく印象に残っています。

夏は父が仕事から戻ると家族で連れだって出掛けました。芸術館の裏手の深志神社もお散歩コース。私と妹は祖父の後にくっついて歩くのが大好きで、時にはそのままお蕎麦屋さんを巡ったりもしました。

——信州の夏といえば、どのようなイメージをお持ちですか？

秋本 とにかく爽やか！湿度がなく、ジメジメしないのがいいですね。空気に透明感があり、陽の光もキラキラしているイメージ。遠く離れて暮らしてみても、信州ってこんなにきれいな場所だったのかと、改めて感じています。自然もすごく豊かですし、特に夏に実感するのは、水のおいしさ！「水道水があるなにおいしかったなんて…」と、東京に来てつくづく思いました。

夏の思い出としては、小学校5、6年生のときに、美ヶ原高原に行ったのをよく覚えています。7、8時間かけて歩いて登り、何泊かして、また下りてくる……。今思うと、よく歩きましたよね（笑）。おかげで今でも山歩きは大好き。



2011年にまつもと市民芸術館で公演の串田和美演出「空中キャバレー」の一場面から。舞台と観客が一体となり、秋本さん自身子舞のつかない、美しいのに怖い、独特の空間と時間が流れたという。再演となる今年は7月19日、20日、21日、24日、25日、26日、27日、28日に開催。  
撮影：山田 毅



もちろん海への憧れもありますが、夏になると高原に行きたくなります。

——子どもの頃から好きな食べ物、家に帰ると必ずつくってもらう料理などはありますか？

秋本 これはもう、絶対にお蕎麦！子どもの頃から大好きです。東京に来てビックリしたのは、お蕎麦屋さんに行くとき、3口で終わっちゃうくらい量の量しかなくて、「えっ、これで800円！」みたいな（笑）。東京のお蕎麦は高いです。子どもの頃から当たり前前に食べていたの、そんな贅沢品だったとは……と驚きました。あとは山菜の天ぷらとかもおい

いいですね。母の手料理で好きなのは、やっぱり煮物。信州は野菜も豊富ですから、煮物は本当においしいです。

——いろいろな場所を旅行されていますが、改めて感じるふるさと・松本の素晴らしさ、魅力とは？

秋本 松本の街は、とても美しいと思います。決して華美ではなく、つくられた美しさでもなく、落ち着きがあって整っている。押しつけがましくない美しさなのです。ゆったりとした大人の街という感じでしょうか。何ともいえない豊かさがあって、そこが好きですね。京都とか金沢に行くと、何となく「あっ、この感じ分かる」と思うことがあります。

私自身は街中で育ちましたが、お友だちの家に遊びに行くと、すぐそばに田んぼや畑があったりしたので、田園風景を見ると懐かしさを覚えることもありますし、小学校や中学校のお友だちを思い出したり。良いところがたくさんあってキリがありませんが、松本は昔から観光都市でもあったので、どこかおしゃやかな雰囲気とか文化的な香りも漂っていて、そのやわらかい感じをいつまでも残して欲しいと思っています。

# 信州の逸品探訪

プレゼント

【食べて健康！ 高原野菜×信州産ドレッシング】

収穫されたばかりの新鮮な高原野菜は、噛むと水分が弾かれたように口の中に広がり、野菜の持つ生命力の強さを感じます。

長野県の成人男女の野菜摂取量が全国第1位を誇るのは、

野菜本来の美味しさを知っているからこそ。

豊かに、そして健康に暮らす信州の人たちが大好きな高原野菜を召し上げられ、信州産のドレッシングをおともにして。

## 旬

のものを、採れたてを、瑞々しいまま、今すぐいただける。しかもたっぷり。信州ではごく普通の夏場の日常の風景です。大きなサラダボールいっぱい惜しげもなく、季節の採れたて野菜を入れていただくその味は、甘さと旨味がぎゅっしり詰まっています。ぜひたくそのもの。そのまま食べても、もちろんおいしい野菜たちですが、県内各地域で作られている地場産ドレッシングとの相性もぴったりです。

信州は、レタスやセロリが全国シェア1位<sup>※</sup>を誇る一大高原野菜産地です。八ヶ岳山麓をはじめ、浅間山麓や、菅平高原、松本平、木曾など県内各地の標高の高い地域で栽培される高原野菜は昼夜の温度差が大きい



め、より美味しく育ちます。ポリフェノールなどの抗酸化物質やミネラルなどが豊富なため、身体にも良いのです。

県内では、山盛りのサラダや採れたて野菜を使った料理、高原野菜のフレッシュジュースなどを、様々な場所で食べることができ、まさに信州ならではの美味しさです。また、県内各地の農産物直売所や道の駅で買うこともできます。

肥沃な土壌と真夏でも霧が立ち込める冷涼な気候に育まれた高原野菜を、愛情のたっぷり詰まった信州産のドレッシングでいただく。それぞれの美味しさが一層際立つ食べ方です。

（※）全国シェア1位のレタスやセロリは「おいしい信州ふーど（風土）」の「オリジナル」に該当します。



高原野菜にぴったりのドレッシングをプレゼント!



① 楠ワイナリーのオニオンドレッシング (玉ドレ) (400ml) 630円 楠ワイナリー自家栽培の玉ねぎと須坂市の老舗塩屋醸造の醤油を使用...

② わさびドレッシング (和風) (180ml) 550円 冷涼な風土とミネラル豊富な「湧水」で育った大王わさび農場産のわさびを使用している...

③ Akina 食ベドレ (300ml) 500円 カリフォルニアのレストランでも大好評だった新鮮玉ねぎをベースにしたドレッシング...

④ エノキっ酢 (220ml) 420円 厳選丸大豆しょう油をベースに「えのき水」を25%配合した酢しょう油...

⑤ えのきミックスと信州ふるさと味噌ドレッシング 2本セット (各180ml) 1060円 (2本入) えのきミックスドレッシング/しょう油ベースでサッパリした味わい...

⑥ 信州千曲 農家の玉ねぎドレッシング (400ml) 630円 千曲市特産の玉ねぎ (甘70種) を使用した有機栽培の安心・安全な玉ねぎドレッシングです...

⑦ ほお好きビネガー (120ml)・食用ひまわり油 (300ml) のギフトボックス 2000円 松川町の遊休農地で育てた「食べるほおずき」を酸味の効いたビネガーに...

⑧ タマネギ (300ml) と地くるみドレッシング (180ml) 1230円 (2本入) 安曇野産タマネギをたっぷり使ったシンプルな「タマネギのドレッシング」と信州産くるみの風味豊かな「地くるみのドレッシング」のセット...

【プレゼントの応募方法】

ここで紹介した「ドレッシング」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欲しいドレッシングの番号 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 夏号」プレゼント係 応募締切：2013年8月9日(金) 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。

第2特集

# 信州の夏山を楽しむ

標高2000m以上の憧れのあの山へ登って見ますか？ それともロープウェイや Gondola を利用して雲の上へ？ 信州に暮らす人たちは日々健康で男女ともに長寿全国第一位。森の空気は何よりのご馳走。トレッキング、ハイキングコースは地域に暮らす多くの人たちが丁寧に整備を続けています。憧れの夏山は、多くの人たちの訪れを待っています。



斑尾山(大明神岳)から妙高山を望む



## 信越トレイル

飯山市など長野県、新潟県の9市町村

持続的なトレイルの利用と維持管理を目指し、平成12年の調査から始まり、平成20年9月に全線開通。地域住民をはじめとする数多くのボランティアのほか、NPO団体や企業、行政機関が連携し、次世代へ続く持続可能な利用と保全のバランスを保った活動に評価が高く、環境省のエコツーリズム大賞を3回受賞している。ガイドツアーも6月から11月まで毎週土・日に開催している。

〒NPO法人信越トレイルクラブ事務局  
☎0269-69-2888



全線を踏破すると「信越トレイル全線踏破証」が発行される。(要手数料)



### Section-3

涌井(292)～富倉峠～ソブの池～黒岩山～桂池(平丸峠)～仏ヶ峰登山口  
上杉謙信が見張り台として陣を張った大将陣跡、富倉峠などの史跡を通る。また、ヒメギアチョウなどが混生する貴重な場所でもある。

参考タイム… 約7時間  
歩行距離… 12.7km  
最高標高… 938m  
最低標高… 563m  
標高差… 375m

### Section-4

仏ヶ峰登山口～小沢峠～鍋倉山～関田峠  
ブナ林やグレンデを通り、尾根に出ると長野、新潟両県の景色が良い。途中には樹齢100年前後のブナが整然と並んだ美しい林がある。

参考タイム… 約6時間  
歩行距離… 8.2km  
最高標高… 1288m  
最低標高… 830m  
標高差… 458m

### Section-5

関田峠～牧峠～宇津ノ俣峠～幻の池～伏野峠  
アップダウンが多いコース。雪の重みで湾曲したブナが多く、途中にはナベクラザゼンソウが自生する。

参考タイム… 約6時間  
歩行距離… 12.4km  
最高標高… 1140m  
最低標高… 970m  
標高差… 170m

### Section-6

伏野峠～須川峠～野々海峠～深坂峠～天山水  
終始ブナ林の中を歩くが、所々新潟側の眺望が開けていて何度も立ち止まりたくなる。

参考タイム… 約6時間  
歩行距離… 12.65km  
最高標高… 1151m  
最低標高… 1015m  
標高差… 136m





## 美ヶ原高原ロングトレイル／中央分水嶺トレイル

松本市・上田市・長和町  
(日本アルプスエリア・東信州エリア)

標高2034mの「王ヶ頭」を筆頭に、松本市、上田市、長和町にまたがる標高2000m付近に平坦に広がる美ヶ原高原。短距離から遠距離のコースまでバラエティに富んだ高原トレイルが整備されている。晴れた日には北アルプスの稜線を望むことができる。

美ヶ原高原ロングトレイル  
美ヶ原観光連盟  
☎0263-34-8307  
中央分水嶺トレイル  
美信州・長和町観光協会  
☎0268-68-0006  
アクセス/上信越道東部湯の丸IC、長野道松本ICから各約70分、長野道岡谷ICから約60分



## 平谷高原 高嶺山ハイキング

平谷村(伊那路エリア)

標高1574mの山頂から南に茶白山、北に恵那山が見渡せる高嶺山。高嶺山頂を目指すミニ登山コースや遊歩道コースが整備され、車で気軽にアクセスできる林道もある。パラグライダーエリアとしても人気が高く、天気の良い日には、たくさんのフライヤーの姿も見られる。

美平谷村観光協会  
☎0265-48-2211  
アクセス/中央道飯田山本IC、園原ICから各約45分



# 歩く旅で自然の優しさを再発見!

トレッキング

穏やかな速度で誰もが無理せず、自然と一体となれるのが、トレッキングやハイキングの魅力のひとつでしょう。どの場所を、どの山を巡るかは高低差や距離もありますから、体力や時間などをしっかり見極めないとけません。人が暮らす里山と、非日常が広がる世界を自分の足で繋ぐという喜びを思うと、計画にも弾みがつきそう。

出掛ける場所に応じて、「テーマ」を持って出掛けるのも良いかもしれません。高低差で違ってくる樹木や草花に詳しくな

ることも、鳥たちの鳴き声を聞き分けられるようになることも楽しいものです。そして2泊、3泊と思い切ったテントやロッジ、民宿に泊まりながら長い距離を制覇する醍醐味を体験するのもおすすめです。

空気が一段と心地良い山を歩く。たびに、健康な身体に戻っていくことを信州の山々が後押ししてくれるでしょう。自然の宝庫・信州の夏山は、再び訪れたい場所となるはず。今年は、歩く旅。いかがですか。

凡例 ●○●メイントレイル/■ビクターセンター/▲宿泊施設/▲宿泊施設群/▲指定テントサイト



### ビギナーでも気軽に楽しめるコツを伝授

宿泊しながら信越トレイルを歩く2つの方法!

- STC(信越トレイルクラブ)加盟宿泊施設に泊まる。  
トレイル周辺に点在する宿泊施設は、コースの整備等の活動にも賛同し参加。近くの峠まで無料送迎を行うのが魅力。
- テントサイトを利用する。  
平成24年6月に6カ所がオープン。全線をテント泊で縦走できるようにになった。水場やトイレ情報は要チェック。

### Section-1

斑尾山頂～万坂峠～袴岳～赤池  
斑尾山頂までは幾つかのアプローチトレイルを選べる。天気がよいと関田山脈全容を眺めることができる。

参考タイム…約6時間  
歩行距離…8.5km  
最高標高…1382m  
最低標高…910m  
標高差…472m

### Section-2

赤池～沼の原湿原～希望湖～毛無山～涌井(R292)  
赤池からブナ林を抜けて沼の原湿原へ出ると、雪解け後、ミズバショウをはじめ多くの花が咲き乱れている。

参考タイム…約6時間  
歩行距離…10.7km  
最高標高…1022m  
最低標高…563m  
標高差…459m

資料提供：NPO法人信越トレイルクラブ

# 雲上の楽園に ひとつ飛び。

北アルプスや中央アルプス、南アルプスなど、

3000m級の名だたる山々に囲まれた信州。登山に挑戦するのも夏山の楽しみ方ですが、憧れの雲上へ気軽に運んでくれるゴンドラやロープウェイ、リフトを利用した空中散歩はいかがでしょう。

地上から見る風景とは違ったすばらしさを体験することができるのが空中散歩の醍醐味です。

初夏から晩秋にかけて各地で運行され、山登りでは数時間かかる行程も、これらを利用すればあっという間に雲上の楽園へたどりつくことができるので、小さなお子さんや高齢の方にもおすすめです。

到着した先には、希少な高山植物の宝庫である湿原や四季折々に咲き乱れる花畑が待っているほか、遊歩道や展望台、レストランを設けているところもあり、見どころは多彩です。



高原に広がる花畑には4万株、12万本のヤナギランをはじめ様々な山野草がブナの原生林の深緑に映え、より美しく咲き誇る。

## 野沢温泉スキー場 長坂ゴンドラリフト

野沢温泉村(北信濃エリア)

温泉街から上ノ平高原へ約15分の空中散歩。北信五岳が一望でき、眼下には千曲川、山頂駅ではブナの原生林と素晴らしい景色をお楽しみいただけます。

〒野沢温泉村大字豊郷7653  
野沢温泉 株式会社野沢温泉  
☎0269-85-3166  
期7月13日～8月25日  
業9時～16時(下り16時30分)  
休期間中無休  
料(往復)大人1000円、子ども500円  
円500台  
アクセス/上信越道豊田飯山ICから約25分



終点標高1407m\*  
ゴンドラリフト  
所要時間15分

## 白馬五竜テレキャビン 白馬村(日本アルプスエリア)

世界有数の高山植物の宝庫・白馬五竜高山植物園へ。山頂には自然遊歩道などもある。

〒北安曇郡白馬村神城22184-10  
白馬五竜(株式会社五竜)  
☎0261-75-2101  
期6月15日～11月4日  
業8時15分～16時30分(季節変動あり)  
休期間中無休  
料(往復)大人1600円、子ども800円  
円1000台  
アクセス/長野道安曇野ICから約60分、  
上信越道長野ICから約60分



5万㎡の山腹に広がる白馬五竜高山植物園の見どころのひとつはコマクサ。盛夏に見られる3万株の美しい群生に感動。

終点標高1515m\*  
ゴンドラリフト  
所要時間8分



## 北八ヶ岳ロープウェイ 茅野市(諏訪エリア)

八ヶ岳山麓と山頂を結ぶ100人乗りのロープウェイ。三大アルプスの絶景が魅力。

〒茅野市北山御科  
北八ヶ岳リゾート  
☎0266-67-2009  
期通年  
業8時40分～16時40分(季節変動あり)  
休4月と11月に約2週間の整備運休あり  
料(往復)大人1800円、子ども900円  
円600台  
アクセス/中央道諏訪ICから約40分



八ヶ岳連峰と南アルプスの大パノラマが望める。一周30分で散策できる坪庭には、多彩な高山植物が可憐な姿を見せる。

終点標高2237m\*  
ロープウェイ  
所要時間7分



## 御岳ロープウェイ 木曾町(木曾路エリア)

山頂駅は御嶽山の登山道入口。御嶽山や乗鞍岳、三大アルプスの絶景が望める。

〒木曾郡木曾町三岳1  
御嶽ロープウェイ ☎0264-46-2525  
期5月25日～11月11日  
業8時30分～16時45分(季節変動あり)  
休期間中無休  
料大人1300円(往復2400円)、  
子ども650円(往復1200円)  
円500台  
アクセス/中央道伊那ICから約80分、  
中津川ICから約100分



山頂駅にあるレストランの意匠カウンター席からは、乗鞍岳から中央アルプス、木曾駒ヶ岳に連なるパノラマビューとともに食事を楽しめる。

終点標高2150m\*  
ロープウェイ  
所要時間15分



## 駒ヶ岳ロープウェイ 駒ヶ根市(伊那路エリア)

高低差950mと千畳敷駅標高2612mは、日本最高。息をのむ早さで天空に。

〒駒ヶ根市赤穂しらび平  
中央アルプス観光 ☎0265-83-3107  
期通年  
業8～17時(季節変動あり)  
休なし ※工事のため運休があります。  
料大人1180円(往復2200円)、  
子ども590円(往復1100円)  
円300台(雪の台バスセンター)  
アクセス/中央道駒ヶ根ICから約3分  
(バスセンターまで)



2万年前の水河期に氷によって削られた千畳敷カール。カールを一周できる遊歩道には可憐な高山植物が咲く。

終点標高2612m\*  
ロープウェイ  
所要時間7.5分



# 森林セラピー

「身体の芯」を健康にする



## 小谷村(基地) ⑤

雄大な北アルプスの麓、村のほとんどが森に覆われ、秘湯が点在する大自然に包まれたのどかな農村地帯。梅池自然園や塩の道など、個性あふれるセラピーロードが楽しめる。

開小谷村観光振興課観光商工係  
☎0261-82-2585  
アクセス/長野道安曇野ICから約60分

## 上松町(基地) ⑧

赤沢自然休養林は森林浴発祥の地であり、樹齢約300年の木曾ヒノキの森にはさわやかな香りが漂う。バリアフリー対応の「ふれあいの道」など8つのコースが用意されている。

開上松町観光協会  
☎0264-52-1133  
アクセス/中央道中津川IC・長野道塩尻ICから約60分



## 信濃町(基地) ④

町認定の森林メディカルトレーナーを中心に、町が一体となって癒しの森プログラムを提案・実践。アクティビティや「癒しの森の宿」体験などのオプションメニューも充実。

開信濃町産業観光課 癒しの森係  
☎026-255-5925  
アクセス/上信越道信濃町ICから黒姫高原まで約10分



## 飯山市(基地) ①

「神の森」と呼ばれる杉並木の古道と、「母の森」と呼ばれるブナ林や湿原が美しい高原とのふたつの森林セラピー基地がある。四季折々の自然体験メニューやコースも充実。

開なべくら高原・森の家  
☎0269-69-2888  
アクセス/上信越道豊田飯山ICから森の家まで約40分



## 木島平(基地) ②

「カヤの平高原」は、ブナの原生林やシラカバなどが群生する自然休養林。約7万㎡の北ドブ湿原は、7月中旬から下旬にかけてニッコウキスゲなどの高山植物が美しい。

開カヤの平高原総合案内所  
☎090-8025-4288  
アクセス/上信越道信州中野ICから約60分



## 山ノ内町(基地) ③

ユネスコエコパークにも登録されている志賀高原は、2000m級の山々が連なる起伏に富んだ地形が魅力。豊かな自然環境を生かした5つのセラピーロードが整備されている。

開山ノ内町農林課  
☎0269-33-3112  
アクセス/上信越道信州中野ICから約40分



## 阿智村(ロード) ⑨

眺望の良さと豊かな自然が魅力の富士見台高原「ヘプンスそのはら」。山野草や野鳥が多く見られる森林セラピーロードでは、地元ガイドによるツアーも行っている。

開富士見台高原ロープウェイヘプンスそのはら  
☎0265-44-2311  
アクセス/中央道嵐原ICから約5分



## 松川町(基地) ⑩

今年3月に、松川町大島にある町営温泉施設の「清流苑」一帯の森林、約30haが森林セラピー基地に認定された。芝が広がる広場や池などもある。温泉があるのも魅力。

開松川町役場  
☎0265-36-3111  
アクセス/中央道松川ICから約3分

## 南箕輪村(ロード) ⑦

西に中央アルプス、東に南アルプスを一望できる信州大芝高原。樹齢100年を超えるアカマツの巨木が立ち並ぶ平地林「みんなの森」には、3つのウォーキングロードがある。森林に囲まれた温泉施設もあり、癒しの場となっている。

開南箕輪村役場産業課商工観光係  
☎0265-72-2104  
アクセス/中央道伊那ICから約5分



## 佐久市(基地) ⑥

高速道路からのアクセスがよくウッドチップ舗装が魅力の「平尾の森」と、蓼科山麓に静かに佇む「春日の森」のふたつの基地があり、計6つのウォーキングロードが整備されている。

開佐久市森林セラピー推進協議会事務局(佐久市健康づくり推進課保健事業係)  
☎0267-62-3196  
アクセス/上信越道佐久ICより平尾の森まで約7分・佐久平スマートICから0分、上信越道佐久ICより春日の森まで約40分

一般的に森林ウォーキング以外にも、その地域ならではの多彩な健康増進プログラムを体験し、楽しむことができます。また、トレーニングを受けたガイドや医師、看護師、セラピストなど、さまざまな分野で活躍している専門家がサポートし、森林セラピー体験をより充実したものにしてくれます。



信州は、面積の8割を森林が占める「森の王国」です。全国で53カ所ある「森林セラピー基地(ロード)」のうち、10カ所が県内の認定地です。各認定地では、訪れる人々のために健康増進やリラクゼーションを目的とした、特徴ある森林セラピープログラムを企画実践しています。

森には不思議な癒しの力があります。誰でも森に歩踏み込めば、葉ずれの音や鳥のさえずり、樹々や土の芳しい香り、枝や葉のゆらぎなどに心身がリラックスしていくのを感じることが出来ます。

# 登り切ったらぐっしょり褒美を。

白馬鍾ヶ岳の中腹2100m、飯盛山山頂1643mという場所に  
行くには、体力も気力も必要。けれども、この夏は思い切って  
チャレンジしてみませんか。疲れを癒す温泉、遠くに見える富士山。  
登っただけが味わえる自然からの贈り物に会いに。

## 白馬鍾温泉

ご褒美は、雲海の上にぶかぶか浮かぶような「温泉」

白馬村(日本アルプスエリア)

白馬鍾ヶ岳の中腹、標高2100mに位置する秘湯。約5時間かけて登った先には、雄大な眺めと、毎分760Lという湯量を誇る天空の天然温泉が待っている。

白馬鍾温泉小屋  
☎0261-72-2002 株式会社白馬館  
期7月13日～9月30日  
アクセス/JR大糸線白馬駅からアルピコ交通バスで終点の猿倉まで27分。

### 白馬鍾温泉

標高：2100m 所要時間：約5時間(片道)

猿倉荘→小日向のコース→白馬鍾温泉小屋

※鍾温泉は登山ルート上の温泉ですので、登山装備や登山服の持出が必要です。

◀露天風呂から拝む朝日と雲海、ダイナミックな風景は言葉で失うほどの美しさ。

## 飯盛山

ご褒美は、山頂手前でくっきり見える「富士山」

南牧村(東信州エリア)

標高1643mの山頂には、八ヶ岳、浅間山、富士山まで見渡せる360°のパノラマビュー。特に富士山は山頂よりもちょっと手前の位置で見えるのが最高。

南牧村産業建設課 ☎0267-96-2211  
アクセス/車でしし岩登山口まで、中央道長坂から約40分、上信越道佐久から約2時間

### 飯盛山トレッキング

距離：3.2km 所要時間：約1時間10分(片道)

JR小海線野辺山駅→しし岩登山口→平沢山→山頂(標高1643m)

◀登山口から1時間ほどで山の魅力が堪能できると人気のトレッキングコース。



信州の夏山には、驚きと感動がいっぱい!でも、準備は大丈夫?

## 夏の山歩きチェックポイント

Point

### 1 準備が大切



- ・自分の体力にあったコースを選ぼう。
- ・標高差、距離、山小屋の有無などを調べ余裕のある計画を立てよう。

Point

### 2 動きやすい服装と持ち物



- ・底が堅めのトレッキングシューズなどを必ず履こう。
- ・気温の変化にあわせて重ね着の出来る服。
- ・雨具、帽子、手袋。
- ・コースガイド。
- ・食べ物と水(薄めたスポーツドリンクが最適)。
- ・携帯電話、場所によってはクマよけの鈴。

Point

### 3 行動中の注意



- ・30分から1時間歩いたら休み、食べ物や水分を摂る。
- ・道に迷ったなと思ったら引き返す。
- ・雷、霧、強風は要注意、危険を感じたら安全な場所に避難。
- ・ハチ、クマ、ヘビ、ダニなどに注意。

Point

### 4 マナーを守って



- ・ゴミは持ち帰ろう。
- ・植物を傷つけない、持ち帰らない、登山道以外のところを歩かない。
- ・出会った人と挨拶を交わし、情報交換をしよう。
- ・犬などのペットを連れて行かない。

- ◆山を汚さない
- ◆人に迷惑をかけない
- ◆無事家に帰る

情報提供：長野県山岳総合センター  
(長野県山岳総合センターは、年間を通して安全登山や  
野外活動の講習を行っています)



長野県山岳総合センター  
特任講師 島崎三步  
(漫画「岳」主人公)

©2005 石塚真一/小学館





# アルクマ Topics 便り

今年も開催!

信州を「体験」する、新しい旅をお楽しみください。

楽しいプログラムがいっぱい!



実施期間 平成25年8月1日(木)~11月30日(土)



## 信州を巡って、プレゼントをゲット! 「スタンプラリー」

信州の魅力を実感できるプログラムへの参加、長野県内の美術館、博物館、動物園の利用、宿泊施設の利用で、スタンプを押印!スタンプを集めて、素敵なプレゼントをもらっちゃおう!

スタンプ  
2つで

もれなく「ぐる信限定  
アルクマピンバッジ」  
プレゼント!

スタンプ  
3つで

「ぐる信限定アルクマピンバッジ」+  
ご応募いただいた方の中から抽選で  
「県産品」が当たります!

プレゼント応募締切  
平成25年12月10日(火)  
必着

体験プログラムの詳細等、詳しい情報は平成25年7月中旬発行予定の「ぐるっ信州体験博2013」パスポートにてご確認ください。  
信州四季旅キャンペーン公式ホームページでも7月下旬以降ご覧いただけます。

信州四季旅  検索  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) / TEL.026-235-7254



長野県観光  
PRキャラクター  
「アルクマ」

## 「ふるさと信州風景百選」農村風景写真を大募集!



「信州らしさ」や「ふるさと」が実感できる農村風景を県民の皆様にも再発見していただき、その農村風景の魅力を県内外に発信していくために、「ふるさと信州風景百選」を刊行。掲載する農村風景写真を広く募集します。

### テーマ「心に残る「ふるさと信州」の情景」

【募集対象とする農村風景写真】

- (1) 地域の地形の特徴を反映した土地利用がなされている風景
- (2) 生活の営み、地域の歴史や文化を感じさせる風景
- (3) 地域の特産物を栽培する人々の姿、農地の様子や農産物などがある風景
- (4) 風雪に耐えて存在感をみせている建築物、構築物のある風景
- (5) 多様な生き物の営みを感じることができる風景

【応募方法】

応募シートに必要事項を記入の上、カラー写真(2L判またはキャビネ判、アークの場合2MB以下)を添付し、最寄りの地方事務所建築課(商工観光建築課)へ郵送または電子メールで送付してください。

【締切】平成25年9月30日(月)

詳しくはホームページをご覧ください。  ふるさと信州風景百選  検索

長野県 建設部 建築指導課 景観係 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2 / TEL.026-235-7348

## 信州ブランド戦略「キャッチフレーズ&ロゴマーク」誕生!

長野県では「信州らしさ」を発信するための「キャッチフレーズ&ロゴマーク」を決定しました。

### ロゴマークの愛称「信州ハート」

信州には、雄大な自然と人の営みで育まれたたくさんのしあわせがあります。信州と聞くと誰もがイメージするグリーンでこの「しあわせ」を表しました。私たちは、信州を愛する多くの人と、「しあわせ」を分かち合いたいと願っています。



# しあわせ信州

詳しくは長野県公式ホームページをご覧ください。 長野県 観光部 信州ブランド推進室 / TEL.026-235-7247

## 第41回 信州御代田 龍神まつり

東信州エリア・御代田町  
真実寺・御代田駅前・龍神の社公園  
7月27日(土)  
佐久地方に広く伝わる「甲賀三郎伝説」に基づいたまつりで、御代田町の夏の一大イベントです。地元参加のステージ発表、屋台、龍神太鼓、舞踊流しなど夜9時まで賑やかに開催されます。クライマックスは全長45mの甲賀三郎と30mの舞姫が龍神太鼓の演奏にあわせて勇壮に舞い踊り、まつりの終わりに花火が上がります。夏の夜を彩ります。龍神まつり実行委員会(御代田町役場産業経済課商工観光係内)  
☎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27日(土)(雨天翌日)  
花火大会のメイン、手筒花火では、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、夜空を明るく彩ります。龍神まつり実行委員会  
☎0265-79-3111  
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>



## 野尻湖灯ろう流し花火大会

北信濃エリア・信濃町  
野尻湖  
7月27日(土)  
大正中期から続く、夏の信濃町を彩る伝統の花火大会です。毎年違うテーマの花火が湖面に響き渡り、野尻湖特有の音響効果で迫力満点です。湖上に浮かぶ灯ろうが湖面に映り幻想的な世界が楽しめます。龍神まつり実行委員会  
☎026-255-3226  
<http://www.shinano-machi.com/>



## 信濃大町若一王子祭り

日本アルプスエリア・大町市  
若一王子神社、市内本通り  
7月27日(土)、7月28日(日)  
700年余りの伝統を持つ若一王子神社の例大祭は、全国でも数少ない華麗で優美な子ども流鏝馬(28日)や、舞台(山車)の曳き揃え、稚児行列などでにぎわいます。龍神まつり実行委員会  
☎0261-22-0190  
<http://www.kanko-omachi.gr.jp/>



## 和知野川キャンプ場 フェスティバル

伊那路エリア・天龍村  
和知野川キャンプ場  
7月28日(日)  
長野県水質調査で第1位(平成15年度)になった清流和知野川で魚のつかみ取り等各種イベントを開催します。売店も同日よりオープン!! 龍神まつり実行委員会  
☎0260-32-2001  
[http://www.vill-tenryu.jp/camp\\_wachinogawa.htm](http://www.vill-tenryu.jp/camp_wachinogawa.htm)



## 第60回記念高ボッチ 高原観光草競馬大会

日本アルプスエリア・塩尻市  
高ボッチ高原草競馬場  
8月4日(日)  
日本一標高の高い競馬場で行われ県内外から約100頭の競走馬やポニーが集まり、間近を競走馬が駆け抜け、迫力満点のレースや愛嬌たっぷりの珍レースを繰り広げます。また、長野県出身の元JRAジョッキー谷中公一氏が来場予定です。今年も全国ポニー競馬選手権長野予選会も開催予定です。なお、1週間前にちびっ子馬車や馬と綱引きなどイベントも行います。龍神まつり実行委員会  
☎0263-52-0280  
<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/event/kanko/kusakeibataikai.html>



## 信州上田大花火大会

東信州エリア・上田市  
千曲川河川敷  
常田新橋下流300m付近  
8月5日(月)  
上田市街地に程近い千曲川河川敷から数千発もの花火が打ちあげられ、鮮やかな光と音が上田市内に響き渡ります。川沿いの堤防道路には多くの露店が立ち並び、カプセルから家族連れまで約12万人の観客で賑わいます。龍神まつり実行委員会(上田商工会議所)  
☎0268-22-4500  
<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/shokan/0500/20100211142257196.html>



## 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6日(火)~11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あちこちで上演されます。1979年に始まった「人形劇カーニバル飯田」から数え、今年で通算35回目。それを記念して、「アジア人形劇フェスタ」を開催。上演以外にも、人形劇パレード、人形劇の基礎を学ぶワークショップなど、楽しい企画盛りだくさんのお祭りです。今年のテーマは「時空を超える」。龍神まつり実行委員会事務局  
☎0265-23-3552  
<http://www.iida-puppet.com/>



## 妻籠宿伝統芸能の夕べ

木曾路エリア・南木曾町  
妻籠宿内  
8月10日(土)、24日(土)※予定  
「妻籠陣屋太鼓」「さいとろさし」「木曾踊り」など、地域に継承される伝統芸能が披露されます。外国人観光客にも人気のイベントです。龍神まつり実行委員会  
☎0264-57-3123  
<http://www.tumago.jp/>

## 木崎湖灯籠流し花火大会

日本アルプスエリア・大町市  
木崎湖  
8月15日(木)  
益供養や安全祈願などの願いが込められた色とりどりの灯籠と、周囲を山に囲まれた木崎湖に響くスターマインは、幻想的な彩を描く大町の歴史ある行事です。龍神まつり実行委員会  
☎0261-22-0190  
<http://www.kanko-omachi.gr.jp/>



## アサマスタークロスウォーク

東信州エリア・小諸市  
スタート地点:小諸駅前大手門公園  
8月17日(土)、18日(日)  
標高2000m、浅間山麓の大自然を縦断! 壮大なスケールのナイトウォーク。お客様の体力に合わせて、2種類のコースを用意してあります。星空を見ながら夜の大自然を歩きませんか? 龍神まつり実行委員会事務局  
☎0267-23-3124  
<http://npo-asama.jp/top.html>

## 2013霊仙寺湖 天狗カーニバル

北信濃エリア・飯綱町  
霊仙寺湖芝広場  
8月24日(土)  
飯綱東高原のシンボル「三郎天狗像」は、飯綱権現様にちなんだもの。この高原の霊仙寺湖畔で行われる「霊仙寺湖天狗カーニバル」は約2万人が集まる大イベントです。当日は、フリーマーケット、こらしゃい市(特産品テント販売)などの出展で賑わい、19時から天狗の火舞「花火大会」が開催されます。龍神まつり実行委員会  
☎026-253-7788  
<http://www.1127.info/>



# 信州歳時記

イベントカレンダー  
6月・7月・8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.nagano-tabinet/>  
(さわやか信州版.net)  
※写真はイメージです。

## 6月

### なかのバラまつり

北信濃エリア・中野市

一本木公園

6月1日(土)～6月23日(日)

中野市の一本木公園では、850種、2,500株のバラが見頃となる初夏に「なかのバラまつり」を開催します。色とりどりの香り高いバラが咲く公園内では、苗木の販売や栽培講習会のほか、各種イベントをお楽しみいただけます。

諏中野市バラまつり実行委員会事務局(中野市役所都市計画課内)

☎0269-22-2111

<http://www.ipk-rose.com/>



### 高原野菜グルメサミット

諏訪エリア・富士見町

富士見町内13の飲食店

6月1日(土)～8月31日(土)

富士見高原の野菜を美味しく味わってもらいたいという思いから、「高原野菜グルメサミット」を開催します。町特産品「赤いルバーブ」など素材そのものの旨味を存分に楽しめる新グルメをお楽しみください。期間中はスタンプラリーも実施します。

諏富士見町役場産業課

☎0266-62-9342

<http://www.town.fujimi.lg.jp/life/1/>



### 信州伊那・高遠「しんわの丘ローズガーデン」バラ祭り

伊那路エリア・伊那市

伊那市高遠「しんわの丘ローズガーデン」

6月8日(土)～6月30日(日)

ローズガーデンでは約2,600本のバラが見事に咲き誇り、芳しい香りとともにバラ祭りが開催されます。

諏伊那市観光協会高遠支部

☎0265-94-2552

<http://inashi-kankoukyoukai.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14日(金)～6月30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ます。6月23日(日)のイベント日には、地元特産品の販売などもあります。

諏東御市観光協会

☎0268-62-1111

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



### 第29回上高地音楽祭

日本アルプスエリア・松本市

上高地小梨平

6月22日(土)

新緑の小梨平で行われるさわやかな野外コンサートです。出演:渡辺真知子さん他。

諏上高地観光アソシエーション

☎0263-95-2405

<http://www.kamikochi.or.jp/>

## 7月

### 第7回 信州・蓼科高原献上寒晒しそば祭

諏訪エリア・茅野市

市内を中心にしたそば店 限定11店

7月12日(金)～28日(日)※予定

「寒晒しそば」は、秋に採れたそばの実を厳寒期の冷たい清流に浸した後、戸外の天日と寒風に晒しながら約1ヶ月かけて乾燥させ、土蔵で夏までゆっくり熟成させてようやく完成します。かつては將軍軍にも献上されたこの特別なそばは、期間限定、市内を中心とした11店で味わえます。

諏茅野商工会議所

☎0266-72-2800

<http://www.chinocci.or.jp/kanzarashi/>



### 朝日のあたる村音楽祭2013

日本アルプスエリア・朝日村

あさひプライムスキー場

7月13日(土)、7月14日(日)

朝日村の爽やかな高原の中で開催される野外フェスティバルです。出演者は、「竹中直人&オレンジ気分バンド」、「泉谷しげる」朝日村出身の「上條恒彦」、ロックバンド「外道」等も出演します。コンサートだけではなく、戦場カメラマンの渡部陽一やロック評論家立川直樹の講演会も予定しています。

諏朝日のあたる村音楽祭実行委員会(グッドニュース)

☎0266-54-7210

<http://asahinotanumuraongakusai.com>

### 霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイル 踏破ツアー

東信州エリア・長和町

和田峠古峠「農の駅」発着

7月14日(日)

長門牧場から美ヶ原高原まで全長約38kmの分水嶺トレイルを5つのコースに分けた「分水嶺トレイル踏破ツアー」で、7月はCコース【八島温泉→和田峠古峠】を歩く日帰りツアーです。

諏信州・長和町観光協会

☎0268-68-0006

<http://www.nagawa.info/>



### 小菅神社式年柱松柴燈神事

北信濃エリア・飯山市

小菅神社

7月15日(月・祝)

北信濃三大修験霊場の一つ「小菅神社」で3年に一度開催される奇祭です。国選択無形民俗文化財、長野県無形民俗文化財に指定されています。

諏信州いいやま観光局

☎0269-62-3133

<http://www.iiyama-ouendan.net/>



### 第16回白馬スノーハーブクロスカントリー大会

日本アルプスエリア・白馬村

白馬スノーハーブ(1998長野冬季オリンピック・クロスカントリーコース)

7月20日(土)、7月21日(日)

北アルプス山麓の爽やかな風と共にオリンピックコースを走りましょう。諏白馬スノーハーブクロスカントリー大会事務局(白馬村教育委員会事務局スポーツ課内)

☎0261-72-5000

<http://runner.hakubamura.net/>

### 水無神社例大祭 みこしまくり

木曾路エリア・木曾町

福島地区市街地

7月22日(月)、23日(火)

※毎年同日

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、木曾谷最大の夏祭りです。

諏木曾町観光協会

☎0264-22-4000

<http://www.kankou-kiso.com/>

広告

ながの市

夏川ラフキャンパン



戸隠高原 自然学習



夏野菜 収穫体験



美濃完自然園 津並川原生林ウォーク



体験!

# 長野道場

ながの涼風便り

涼しい信州・長野市の夏を  
とことん体験しよう!

キャンペーン

戸隠神社農社奉還杉並木



**ながのファンくらぶ会員募集中!** 入会方法等詳しい内容については、「体験長野道場」キャンペーン特設サイトをご覧ください。  
会員になると、長野市内の協賛施設で割引などの特典が受けられるほか、四季折々の旬な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。

ご入会はこちら ▶



問合せ **ながの「四季の彩り」キャンペーン実行委員会** 申し込み **長野体験** 検索 URL <http://nagano-irodori.com>

(公財) **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25番4F TEL.026-223-6050