

# 季刊信州

Shinshu Quarterly

2013

秋号

AUTUMN

信州

Shinshu



長野県

Nagano Pref.

信州四季旅キャンペーン[秋]

## ぐるっと信州 体験博 2013

### 信州の逸品探訪

フルーツ・野菜の信州産絶品ジャム

### 信州の里山 紅葉特集

秋の味覚いっぱい

## 「道の駅」へ出かけよう

信州58町村



# 収穫祭めぐり

2013  
6月-12月

長野県内の  
各町村にて



9月	14日(土)	花とくだもの秋の農産物まつり	【下諏訪町】
	14日(土)~29日(日)	小布施プラムリーフェア	【小布施町】
	14日(土)~10月14日(月)	プラムリーフェア	【飯綱町】
	14日(土)・15日(日)	2013第10回 法印さんとそばの花まつり	【山ノ内町】
	中旬	夢白馬ろまん市収穫祭	【白馬村】
	中旬	西原ぶどうまつり	【中川村】
	中旬	巨峰まつり	【生坂村】
	21日(土)~10月14日(月)	信州中川赤そば花まつり	【中川村】
	28日(土)・29日(日)	赤そば花まつり	【箕輪町】
	29日(日)	昼神温泉朝市きのご祭り	【阿智村】
下旬	あけび狩り体験	【天龍村】	
10月	上旬	商工祭まつたけそば祭り	【南相木村】
	上旬~中旬	日本みつばち祭り	【中川村】
	5日(土)	朝日村大博覧会	【朝日村】
	5日(土)	木曾駒高原きのごまつり	【木曾町】
	5日(土)・6日(日)	きのご祭り	【小谷村】
	6日(日)	第7回南信州アルプスマつかわロード レース大会inくだもの里 2013	【松川町】
	6日(日)	信州:木曾 関田高原そば祭り	【木曾町】
	12日(土)・19日(土)	きのご狩りツアー	【泰阜村】
	12日(土)・13日(日)	新野千石平道の駅収穫祭 「生産者の心意気」	【阿南町】
	12日(土)~15日(火)	南信州産直フェア	【阿智村】
	12日(土)・13日(日)	信州アルプス花の里いいじま 2013 秋桜まつり	【飯島町】
	13日(日)	第15回 月の里収穫祭	【麻績村】
	13日(日)	昼神温泉朝市収穫祭	【阿智村】
	13日(日)	小海町秋の直売所祭	【小海町】
	13日(日)	こだまの森秋の感謝祭(木祖村収穫祭)	【木祖村】
	13日(日)	糸ノコおもちゃフェスティバル	【木祖村】
	中旬	JA大北農業祭	【池田町】
	中旬	ダツタンそば収穫祭	【長和町】
	中旬	きのご祭り	【坂城町】
	中旬~下旬	新そばまつりと収穫祭	【筑北村】
19日(土)・20日(日)	小布施六畜市・秋の味覚祭	【小布施町】	
19日(土)・20日(日)	赤とんぼフェスティバルINいくさか	【生坂村】	
20日(日)	第9回 よってかっしゃい山ノ内「秋の収穫祭」	【山ノ内町】	
20日(日)	新米祭り	【木島平村】	
20日(日)	高原の縄文王国収穫祭	【富士見町】	
20日(日)	かじかの湯秋の大収穫祭	【阿南町】	
20日(日)	ねりん秋の収穫祭	【野沢温泉村】	
26日(土)	ハロウィン祭り	【松川町】	

10月	26日(土)・27日(日)	須賀川そば 法印さんと新そばまつり	【山ノ内町】
	26日(土)・27日(日)	第14回八ヶ岳まるごと収穫祭	【原村】
	27日(日)	南みのわ農産物フェア	【南箕輪村】
	27日(日)	第15回 栄村収穫祭	【栄村】
	27日(日)	おんたけ湯ハーブマラソン	【王滝村】
	下旬	第28回森の里の秋まつり	【大桑村】
	下旬	安曇野まつかわ秋祭り「収穫祭」	【松川村】
	下旬	きのご狩り	【松川村】
	下旬~11月上旬	そば祭り	【松川村】
	下旬~11月上旬	横川紅葉祭り	【辰野町】
下旬~11月下旬	新そばまつり	【根羽村】	
11月	上旬	池田町ハーブセンター秋の感謝祭	【池田町】
	上旬	JA佐久浅間種井沢支所大感謝祭	【種井沢町】
	上旬	大鹿村産業文化祭	【大鹿村】
	上旬	和田宿新そば祭り	【長和町】
	上旬	藤温泉まつり	【高山村】
	1日(金)~30日(土)	りんごスウィーツフェア	【飯綱町】
	2日(土)	道祖神と新そば祭り	【山形村】
	3日(日)	売木村秋色感謝祭	【売木村】
	3日(日)	ひのきの里の秋まつり	【上松町】
	3日(日)	聖高原北山新そば祭り	【麻績村】
	3日(日)	ふるさと収穫感謝祭	【信濃町】
	9日(土)	しもすわ秋の産業フェスタ	【下諏訪町】
	9日(土)・10日(日)	青木村総合文化祭	【青木村】
	9日(土)・10日(日)	とよおかまつり	【豊丘村】
	16日(土)	きくいも収穫祭	【泰阜村】
	16日(土)・17日(日)	青木村産業祭2013&青木村新そば祭	【青木村】
	16日(土)・17日(日)	高森まるごと収穫祭2013	【高森町】
	17日(日)	上飯縄まつり	【大鹿村】
	17日(日)	聖高原新そば賞味会	【麻績村】
	中旬	秋の大収穫祭	【佐久穂町】
中旬	たる川収穫祭	【木島平村】	
中旬	ねずみ大根まつり	【坂城町】	
中旬	たてしなりんご「ふじ祭」	【立科町】	
23日(土)	ねずみ大根たくあん漬体験	【坂城町】	
23日(土)	第46回 文化文政風俗絵巻之行列	【南木曾町】	
23日(土)・24日(日)	おいで菜祭	【立科町】	
下旬	農人喜村収穫祭	【立科町】	
下旬	野沢菜採り・漬けツアー	【小川村】	
下旬	野沢菜・大根収穫体験祭	【御代田町】	
11月下旬~12月上旬	ふじ祭り	【松川町】	
12月	7日(土)	「中央アルプス山ぶどうの里」ワインまつり	【宮田村】



http://machimura-nagano.jp/furusato/

主催：長野県町村会  
共催：長野県町村議会議長会  
後援：信州キャンペーン実行委員会  
●イベントスケジュールは各町村または長野県町村会  
(tel.026-234-3530)までお問い合わせください。



アンケートに答えてもらおう!  
おいしい特産品プレゼント!  
収穫祭めぐり



表紙デザイン・イラスト：原田幸治  
タイトル：[冬返し] 長野県上水内郡信濃町



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  
東京文通会館 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 秋号 通巻 22 号  
2013 年 8 月 20 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

【巻頭特集】  
信州四季旅キャンペーン [秋]

ぐるっと信州  
体験博 2013 ... 04

健康長寿・スポーツ体験  
ものづくり体験  
文化・芸術体験  
美術館体験  
味覚体験



【プレゼント】  
信州の逸品探訪 ... 16

フルーツ・野菜の  
信州産絶品ジャム



【第 2 特集】  
信州の里山 紅葉特集 ... 18

信州歳時記 ... 23

イベントカレンダー 9 月・10 月・11 月

アルクマ Topics 便り ... 26

秋の味覚いっぱい  
「道の駅」へ出かけよう! ... 27



長野県観光 PR キャラクター 「アルクマ」を探せ!!

夏号の正解を発表します!



季刊信州 夏号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」  
は 19 ページ右上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。秋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 11 月 30 日 (土) 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「アルクマキャラバン」



長寿日本一の恵み  
おいしい信州ふるんど(風土)  
-プレミアム・オリジナル・ヘリテイジ-

「おいしい信州ふるんど(風土)」とは  
信州の豊かな風土で生まれた実作物の中から  
「プレミアム」「オリジナル」「ヘリテイジ」の  
3 つの基準で厳選したものです

長野県農政部  
農産物マーケティング室  
TEL.026-235-7217  
FAX.026-235-7393

巻頭特集

信州四季旅キャンペーン「秋」

# ぐるつと信州 体験博2013





# 信州で体験とおもてなしの旅を楽しむ

秋本番を迎えた信州。今年も信州が丸ごと体験博の会場となる「ぐるっと信州体験博2013」が開催されています。

「ぐるっと信州体験博2013」では、多彩で魅力あるプログラムを用意し、色々なことに挑戦していただくため、スタンブラリーを実施しています。まずはパスポートを入手して新しい旅に出かけましょう。

体験は、「健康長寿・スポーツ」ま

ち歩き」「ものづくり」「文化芸術」「味覚体験」のカテゴリ、171プログラムと盛りだくさん。秋の澄み切った空のもとインスタラクターと一緒にトレッキングで体を動かしたり、おもてなしガイドとまち歩きをしたりと、それぞれの興味に合わせ体験することができます。そして、秋といえばやはり「食」。信州だからこそ感じる事ができる食体験・スローフードづくりを地元の方々と一緒にできるのも魅力です。出か

けた先での発見、人との触れ合いは、旅の思い出としていつまでも残り、何度も訪れたくなることでしょう。

また今年も、125の「美術館・博物館」と県内宿泊施設でもスタンプが集められます。スタンプが集まったら応募してステキなプレゼントをもらいましょう。

今年の秋は、ゆっくり泊まって、体験とおもてなしの旅を楽しみましょう。



**8月1日(木)～11月30日(土)**  
**パスポートを入手して出かけよう!**

●詳しくは本誌14ページをご覧ください。



インストラクター 山田勝也さん



ノルディックウォーキング 体験ツアー  
白馬岩岳 旬の昼食ツアー

- 開催 / 7/13 ~ 8/25、10/12 ~ 11/4の毎日
- 受付時間 / 8:30 ~ 11:30
- 集合会場 / 白馬岩岳中環マウンテンビューチケットカウンター
- 料金 / 3,500円(大人)・2,600円(子ども)
- 定員 / 15名(最少催行人数2名)
- 予約 / 要予約(前日昼12:00まで)
- スケジュール / 所要時間約2時間
- アクセス / 長野自動車道安曇野ICより約1時間、上信越自動車道長野ICより約1時間、北陸自動車道糸魚川ICより約1時間、JR大糸線信濃森上駅より徒歩20分

白馬村観光局  
〒399-9301 北安曇郡白馬村北城3467  
TEL.0261-72-7100 FAX.0261-72-6311  
http://www.vill.hakuba.nagano.jp/



秋の白馬で、ノルディックウォーキングを楽しみましょう。ゴンドラで一気に山頂へ登り、白馬三山の展望台とも呼ばれる「白馬岩岳山頂レストラン」で、地元の旬の食材を使ったお食事に舌鼓。食後は、ポールを持ってインストラクターと「ねずこの森」へ。

ポールがあると、通常のウォーキングよりも身体への負担が少なく、それでいて高い運動効果を得られるのがうれしいところです。森の中へ進んで行くと、風の音や川のせせらぎ、木々の匂いを五感で楽しむことができます。心癒されるひとときをどうぞ。



「ねずこの森」散策で  
心身共にリフレッシュ

日本アルプスエリア  
白馬村



おもてなしガイド 高橋達さん



エリアと季節で選ぶ6つのガイドツアー  
信州ふじみ「おひさんぼ」

- 開催 / 随時
- 受付時間 / 各コースで異なります。詳しくはお問い合わせください。
- 集合会場 / 各コースで異なります。詳しくはお問い合わせください。
- 料金 / ガイド料(ガイド1名につき)入笠山コース5,000円~10,000円、その他コース5,000円
- 定員 / 20名(最少催行人数2名)、ガイド1名につき、20名様までご案内します。
- 予約 / 要予約(2週間前まで)
- スケジュール / 所要時間4時間
- アクセス / 各コースで異なります。詳しくはお問い合わせください。

富士見町観光協会  
〒399-0211 諏訪郡富士見町富士見4654-224  
TEL.0266-62-5757 FAX.0266-62-7747  
http://www.town.fujimi.lg.jp/



富士見町の「おもてなしガイド」が町内の花や紅葉、歴史文化の名所を案内する、信州ふじみ「おひさんぼ」は、入笠山コースをはじめ、四季折々に6つのガイドツアーが用意されています。芸術の秋には町内のJR富士見駅

を起点に約8kmの距離を歩く「文学散歩」がおすすめです。元首相である、犬養毅氏の別荘、アララキ派の歌人の森山汀川の歌碑を巡り、秋風に吹かれながら、文庫を片手に文学の世界に思いを馳せてみたいものです。



富士見町の歴史と文化、  
名所を歩いて巡りたい

諏訪エリア  
富士見町



北信濃エリア  
高山村

朱に染まる高山村古道  
大自然の山懐を歩く



インストラクター 深谷照男さん



美しい紅葉を愛でながら、  
爽やかな秋の風を五感で感じよう！  
信州高山紅葉トレッキング  
紅葉の古道を歩く

- 開催/10月中旬 ■受付時間/9:00集合
  - 集合会場/高山村YOUランドFの山田牧場カリヨホール
  - 料金/1人1,500円、古道コース2,500円
  - 定員/80名(先着順)
  - 予約/要予約
  - スケジュール/所要時間6時間(集合9:00、解散15:00)
  - アクセス/上信越自動車道須坂長野東ICより30分
- 信州高山温泉郷観光協会  
〒382-0816 上高井郡高山山村山田温泉 3579-1  
TEL.026-242-1122 FAX.026-242-2200  
[http://members.stvnet/home.ne.jp/hin-nobe/html/](http://members.stvnet.home.ne.jp/hin-nobe/html/)



古くは草津まで続いていた山道を、古道復活の会が9年の歳月をかけて再生し、山奥深くを散策するコースとして復活しました。七味温泉から山道に入り、滝を横目に眺めながら、ミズナラの大木を訪ね、昼食の金山平では天然温泉の足湯も楽

しめます。お天気が良ければ笠岳・横手山の絶景も見られます。落ち葉が敷き詰められた道はフカフカで歩きやすく快適。澄んだ空気の中、気持ちの良い汗をかいてみませんか。距離・時間の短いお手軽コースもあります。



伊那路エリア  
阿智村

いわなの森に癒されて歩く、  
極上の時間



森林セラピスト 羽場崎功さん



森や山からパワーをもらいましょう。  
富士見台・園原の里  
エコトレッキング

- 開催/随時 ■受付時間/9:30～16:30
  - 集合会場/東山道・園原ビジターセンター「は・き木館」
  - 料金/ヘブンスそのはらいわなの森癒しのコース6,000円、そのはら万葉浪漫コース5,000円、マウンテンビュー富士見台パノラマコース12,000円、東山道体験者コース12,000円
  - 定員/最少催行人数2名 ■予約/要予約
  - スケジュール/コースによって異なります(詳細は予約時にお問い合わせください)
  - アクセス/中央自動車道飯田山本ICより15分、または園原ICより5分
- 東山道・園原ビジターセンター「は・き木館」  
〒395-0304 下伊那郡阿智村智里 3604-1  
TEL&FAX.0265-44-2011 <http://sonohara.info>



恵那山・富士見台高原周辺を散策するトレッキングは、興味や体力に合わせたコースを楽しめます。季節により、彩りが変わる高原の木々を眺めながら、森や山からパワーをもらいましょう。コースの中でも人気の高いのが「いわ

なの森コース」。澄んだ水のあたる場所にしか生息しない、天然の岩魚を間近で見ることができ、また同行してくれる森林セラピストの方から、季節にに応じて体の色を変える岩魚の生態の話が聞けるなど、楽しみも満載です。



ガラス作家 寺西将樹さん



東信州エリア  
東御市

海野宿の思い出に  
さらさら輝くマイコップ



色を選んでグラスや花瓶、  
小鉢などを作ろう  
吹きガラス体験教室

- 開催/随時
- 受付時間/ 10:00～17:00
- 集合・会場/ ガラス工房 橙 (だいたい)
- 料金/ グラス、花瓶、小鉢: 3,150円  
(作品郵送料は別途)
- 定員/ 4名位 (相談してください)
- 予約/ 要予約
- スケジュール/ 所要時間 20分
- アクセス/ 上信越自動車道東部湯の丸IC  
より10分、しなの鉄道田中駅または大屋駅  
より徒歩20分

ガラス工房 橙 (だいたい)  
〒399-0518 東御市本海野 1071-3  
TEL&FAX.0268-64-9847  
<http://www.glass-studio-daidai.net>



ガラス工房「橙」では、15  
〜20分ほどで、好きな色のマ  
イグラスを作ることができ  
ます。1000℃以上の溶解  
炉でガラスを溶かしながら  
作業を進めますが、難しい部  
分はスタッフが手伝ってくれ  
ます。ステンレスの吹き竿に  
息を吹き入れて形をつくら  
たり、ガラスの底を平らに削  
ったり、日常では体験できな  
い豊かな創作の時間を楽し  
みたいものです。出来上がった  
作品は徐冷炉で24時間かけ  
て冷まし、自宅へ郵送して  
くれます。

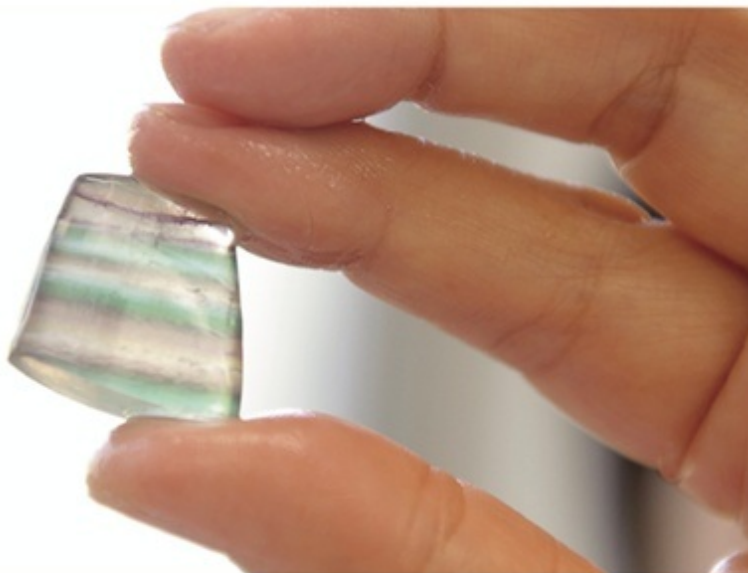


インストラクター 小松孝子さん



日本アルプスエリア  
塩尻市

原石を削って磨いて  
世界で唯一の宝物を



天然石で世界で一つだけのアクセサリを作ろう!  
天然石のアクセサリ作り

- 開催/随時
- 受付時間/ 9:00～14:00 (開館時間9:00～17:00)
- 集合・会場/ 地球の宝石箱
- 料金/ 石磨きによるアクセサリ材料代1,300円～  
(入館料込)、ビーズアクセサリ作り材料代500円～
- 定員/ 30名 (最少催行人数1名)
- 予約/ 要予約 (10名以上の場合)
- スケジュール/ 所要時間1時間～2時間
- アクセス/ 長野自動車道塩尻ICより約15分、岡谷  
ICより約15分

地球の宝石箱  
〒399-0651 塩尻市大字北小野 4668  
TEL.0263-51-8111 FAX.0263-51-8113  
<http://www.koken-boring.co.jp/jwibox/index.html>



ここ「地球の宝石箱」では、  
蛍石、アマゾンナイト、ラピス  
ラズリなどの鉱石を素材に  
オリジナル・アクセサリ作  
りができます。最初にお好  
みの石を選んで作業開始。選  
んだ石を、5枚の紙やすりを  
使って形を整えていきます。  
次第にその色が変わって  
くるのがわかり、一層楽しく  
なってきます。80〜90分ほどの  
工程ですが、作業に夢中にな  
り、時間さえ忘れてしまいま  
す。仕上げは磨き粉をかけ、  
金具を選んで付けければ、世  
界で唯一のアクセサリが完  
成します。





木曽路エリア  
木曽町

木曾ヒノキの木棒が  
わずか30分でマイ箸に



インストラクター 桑村 敬彦さん



木曾の木で、ココロと暮らしにぬくもりを  
地元の木で作る木工体験

- 開催/著づくり：随時、へら・写真立て：9月以降
  - 受付時間/9:30～15:30
  - 集合・会場/ふるさと体験館きそふくしま
  - 料金/木曾ひのきの箸づくり500円～、料理べら1,500円～、走る写真立て2,500円～
  - 定員/著づくり16名、へら・写真立て6名(最少催行人数1名)、多人数でご希望の場合は、お問い合わせください。■予約/要予約
  - スケジュール/ひのきの箸づくり：所要時間60分、料理べら：所要時間90分、走る写真立て：所要時間90分
  - アクセス/中央自動車道伊那ICより45分
  - ふるさと体験館きそふくしま
- 〒397-0002 木曾郡木曽町新聞6959  
TEL.0264-27-1011 FAX.0264-27-1012  
http://www.takonkan.jp



木曾ヒノキを使ったマイ箸づくりに挑戦。箸の長さに切りそろえられたヒノキ材の中から2本選びます。「なるべく節のない木目がまっすぐなものを選んで」とインストラクターがアドバイスをしてくれます。カンナでヒノキ材を削る作業をはじめると、ヒノキの香りが部屋中に広がって、五感がくすぐられます。箸の角度に合わせて作られた特製の治具を使い、カンナで4面を丁寧に削り、仕上げに紙やすりで角を削れば、わずか30分程で完成です。手に取ると、その軽さと、形、香りに愛着が湧いてきます。



東信州エリア  
小諸市

小枝や木の実で作った  
かわいい動物が大集合



インタープリター 安部 典代さん



森の動物や昆虫の模型をつくろう！  
クラフトコーナー  
木片や木の実で動物などの模型づくり

- 開催/随時
  - 受付時間/10:00～12:30
  - 集合・会場/高峰高原ビジターセンター
  - 料金/1作品につき500円～
  - 定員/1名より
  - 予約/予約不要
  - スケジュール/所要時間30分～60分
  - アクセス/上信越自動車道小諸ICより30分
- NPO 法人 浅間山麓国際自然学校  
〒384-0000 小諸市高峰高原 高峰高原ビジターセンター内  
TEL.0267-23-3124 FAX.0267-23-3521  
http://npo-asama.jp



「高峰高原ビジターセンター」内にある、木の枝や木の実を使って動物などの作品を作る「クラフト工房」での体験です。浅間山麓周辺の森林整備で出た間伐材の小枝を、アカマツやカラマツなどの大小の松ほつくり、かわいらしいヒバの実などと組み合わせ、ホットボンドで張り付けます。これで高峰高原の思い出にピッタリのかわいいお土産が出来上がります。表情をつけたり、大胆なデザインにチャレンジしたり、自分のイメージで自由に創造できる楽しさは、子どもにも大人にも素敵なお土産になります。



インストラクター 小泉亜希子(学芸員)さん



諏訪湖のほとりて原田泰治を体感しよう!  
原田泰治美術館(水彩スケッチ体験)

- 開催/随時
  - 受付時間/9:00～15:00
  - 集合・会場/諏訪市原田泰治美術館
  - 料金/大人1,500円 ※中高生・身障者割引あり、子ども(小学生以下)800円(入館料・水彩セット・ぬり絵カード・クーキセット・画板貸出含む)
  - 定員/なし
  - 予約/要予約(事前にお電話にてお問合せください)
  - スケジュール/所要時間約90分※雨天時は屋内で行います。
  - アクセス/中央自動車道諏訪ICより10分、JR中央本線上諏訪駅より徒歩30分
- 諏訪市原田泰治美術館  
392-0010 諏訪市流崎 1792-375  
TEL.0266-54-1881 FAX.0266-54-1882  
http://www.taizai-artmuseum.jp

原田泰治さんの世界を  
体感する湖畔の水彩スケッチ



「原田泰治さんの絵はまず離れて見て、次に近くに寄って見てください。鳥の目で風景全体をとらえ、虫の目で細かく描きこまれていることがわかります」。学芸員の説明を受けて作品鑑賞したのち、諏訪湖畔でスケッチを始めます。スケッチに自信のない方でも原田氏オリジナルの下絵を使えば、実際の景色を目前に、誰もが鳥の目・虫の目になって彩色の体験ができます。湖を渡る心地よい風を感じながらお楽しみください。



井田玲子(支配人)さん



ふるさとをテーマにした  
創作人形を展示しています。  
高橋まゆみ人形館

- 開館時間/9:00～17:00  
(入館は16:30まで)
  - 休館日/毎週水曜日
  - 料金/一般券:大人600円、小中学生400円 ※団体割引あり ※その他各種割引あり
  - アクセス/上信越自動車道豊田飯山ICより約15分、JR飯山線北飯山駅より徒歩約3分
- 一般社団法人信州い・やま観光局  
高橋まゆみ人形館  
〒389-2253 飯山市大字飯山2941-1  
TEL.0269-67-0139  
FAX.0269-67-0141  
http://www.ningyoukan.net/



人形作家・高橋まゆみさんが、飯山に住むお年寄りたちをモデルにして作った人形たち。高橋まゆみさんの温かな人柄と洞察力がそのまま映し出された人形は懐かしくて情感たつぷりの表情です。人形たちを見ていると穏やかな

気分浸れ、知らず知らずのうちに微笑んでる自分に気づき、館を包み込む独特の雰囲気心が癒されます。春と秋には、入れ替えをしているので、また違う表情の人形たちに会いに行けるのも楽しみです。



人形の笑顔に  
心癒されて

北信濃エリア  
飯山市

【味覚体験】



伊那路エリア  
飯島町

薪から炊きあげる  
ふっくらかまどご飯



案内人 北林瑞穂さん(左)、  
瀬澤加奈子さん



ニッポンの台所でつくる旬のおごちそう  
かまどでご飯を炊いて食べよう

- 開催/随時
  - 受付時間/8:45~9:00
  - 集合・会場/歴史民俗資料館飯島陣屋
  - 料金/大人1,500円・子ども1,200円
  - 定員/10名(最少催行人員5名)
  - 予約/要予約(ご希望日の10日前まで)
  - スケジュール/詳細は予約時にご確認ください。
  - アクセス/中央自動車道駒ヶ根ICまたは松川ICより15分
- 一般社団法人エコツアー社のなか  
〒399-3702 上伊那郡飯島町飯島2414-1  
TEL.0265-89-1055 FAX.0265-86-7075  
<http://yre.lla.jp/>



美味しく炊き上がると評判の。お米の研ぎ方。から始まる、かまどで炊いたご飯の味やおこげの食感が何とも言えない食の体験です。火を熾くするときの難しさも、薪を焚くときのテクニクも、丁寧に見本を見せてくれるので、未経験者でも本格的なかまどこ

飯が炊けます。かまどにゆつくり火がまわり、お釜からいい匂いが漂ってくる頃、お味噌汁の準備もはじましよう。町内で採れた新鮮野菜を使ったお味噌汁、炊きたてのご飯。心も身体もそしてお腹も満たされていく贅沢な体験です。



木曾路エリア  
木曾町

自分で漬けた漬け物で  
身体の中から綺麗になる



インストラクター 野口真子さん



魔法の漬物! 「すんき」作りに挑戦!!  
木曾スローフード体験

- 開催/赤カブ種まき体験(すんき原材料)9月上旬、収穫11月、すんきづくり11月中~下旬
- 受付時間/9:30~15:30
- 集合・会場/ふるさと体験館きそふくしま
- 料金/赤カブ種まき体験1,200円~、収穫体験1,200円~、すんきづくり3,000円
- 定員/1回体験20名(最少催行人数2名)
- 予約/要予約
- スケジュール/赤カブ種まき:所要時間60分、収穫体験:所要時間60分、すんきづくり:所要時間90分
- アクセス/中央自動車道伊那ICより45分  
ふるさと体験館きそふくしま  
〒397-0002 木曾郡木曾町新聞6959  
TEL.0264-27-1011 FAX.0264-27-1012  
<http://www.takenkan.jp>



赤かぶの茎を塩を使わずに乳酸菌発酵させる、代表的なスローフードのすんき漬物は、長野県味の文化財に指定され、平成19年にはインターナショナルスローフード協会の食の遺産「味の箱舟」にも認定されている木曾の宝物です。TVや雑誌などで紹介されることが多くなり、地元の方も驚くほど注目を浴びています。ここでは、晩秋になると畑で育てた赤かぶ菜を使い、「すんき漬け」の体験会を開催しています。かぶ菜を刻んでタネ用のすんきを混ぜて仕込み、持ち帰って2~3日後にはすっぱい漬物に。自分で漬けた漬け物を食べて、身体の中から綺麗になれます。

美しい伊那市をご紹介します！

【健康長寿・スポーツ 体験】



## ちょっとおでかけい〜な旅



「い〜なガイドの会」が自信を持ってその季節に一番美しい伊那市をご紹介します。

9/18 ジオパーク中央構造線露頭を歩く  
10/16 紅葉の南アルプス林道を歩く  
11/6 紅葉と伊那の古城跡めぐり

- 開催/随時 (伊那市観光協会HPをご覧ください)
- 受付時間/随時 (伊那市観光協会HPをご覧ください)
- 集合・会場/伊那市役所
- 料金/行程によって異なります (伊那市観光協会HPをご覧ください)
- 定員/行程によって異なります (伊那市観光協会HPをご覧ください)
- 予約/要予約 (申込先は旅行会社となります)
- スケジュール/行程によって異なります (伊那市観光協会HPをご覧ください)
- アクセス/ (伊那市役所まで) 中央自動車道伊那ICより約15分

伊那市観光協会

〒389-8617 伊那市新田 3050 伊那市役所観光課内

TEL.0265-96-8100 FAX.0265-78-4131

http://inashi-kankouyoukai.jp

松川プログラム 草木染め

【ものづくり 体験】



## 草木染め



自分で摘んだ草でオリジナル作品をつくりませんか？ 秋はあかねとくさぎで染めてみます。

- 開催/8/25 (日)・8/29 (木)・10/23 (水)・10/29 (火)・11/10 (日)
- 受付時間/9:00 ~ 15:00
- 集合・会場/松川青年の家
- 料金/参加費50円 (布代別) ※布の販売もあります。
- 定員/20名 (小学3年生以下は保護者同伴)、各講座定員になり次第終了
- 予約/要予約
- スケジュール/所要時間約4時間30分
- アクセス/中央自動車道松川ICより約5分

松川青年の家

〒399-3304 下伊那郡松川町大島 2750-284

TEL.0265-36-4700 FAX.0265-34-1160

http://ma-seinennoie.fem.jp

## 木曾路エリア

森林浴発祥の地をガイドと散策しよう！ 【健康長寿・スポーツ 体験】



## 赤沢自然休養林ガイド付き散策



森林浴発祥の地であり、また森林セラピー基地®にも認定されている赤沢自然休養林。当地は樹齢300年以上の木曾ひのきが林立する森です。その森の中をガイドと散策して当地の自然を満喫してください。

- 開催/随時 ■受付時間/事前予約時に確認
- 集合・会場/赤沢セラピー体験館 (赤沢自然休養林内)
- 料金/ガイド付き散策 10名未満5,000円、10名以上500円/人 ※ただし、保険料は含まれていません。
- 定員/1班20名以下 最大6班編成 (最少催行人数1名) 編成については、事前予約時にご確認ください。
- 予約/要予約 (1週間前まで) ■スケジュール/所要時間90分
- アクセス/長野自動車道塩尻IC、中央自動車道伊那IC、中津川ICからいずれも約90分

上松町観光協会

〒399-5601 木曾郡上松町大字上松 159-3 TEL.0264-52-1133 FAX.0264-52-4180

http://www.town.agematsu.nagano.jp/kankou/

提灯片手に宿場町をナイトツアー！

【まち歩き 体験】



## 夜の木曾福島歴史散策



中山道木曾福島は、街道の町。夜になると旧街道の趣残るエリアには行灯に灯が入り、とてもロマンチックな光景です。この街並みを案内人と一緒に提灯を持って夜さんぽ。古民家や昔からの路地をめぐってお散歩は、とても幻想的です。

- 開催/8/30 ~ 11/23までの (金) (土) 祝前日 ※20:30 ~ 21:20
- 受付時間/当日の10:00 ~ 18:00 (木曾町福島の宿泊者対象)
- 集合・会場/広小路プラザ集合 (木曾町役場木曾福島支所前)
- 散策エリア: 木曾町福島中心部 (約1キロ)
- 料金/参加料金お一人様500円 (高校生以上)・中学生以下無料 ※雨天中止
- 定員/30名 (最少催行人数2名) ■予約/要予約 (当日18:00まで)
- スケジュール/所要時間50分
- アクセス/中央自動車道伊那ICより40分、JR中央本線木曾福島駅より徒歩15分

株式会社まちづくり木曾福島

〒397-0001 木曾郡木曾町福島 5084 TEL.0264-22-2766 FAX.0264-22-2706

http://www.nanchara.net

## 東信州エリア

ドイツ食肉マイスター監修の手作り体験

【確実体験】



## ウイナー手作り体験



大人の方はもちろん、お子様も体験できます (推奨年齢小学生以上)。マイスター監修のウイナー作りを楽しんでください。ご自分で作ったウイナーの味もまた格別のはず。出来たてをその場で試食し、残りはお土産にお持ち帰りいただけます。

- 開催/随時 (水曜定休・7月下旬から8月中旬まで無休)
- 受付時間/9:30、12:00、14:00 ■集合・会場/信州ハム 軽井沢工場
- 料金/Aコース: 4,500円 (2名~3名様のコースです。)、Bコース: 9,000円 (4名~6名様のコースです。)、団体: お一人様1,500円 (7名~30名様までのコースです。)
- 定員/30名 (最少催行人数2名) ■予約/要予約 (1週間前まで)
- スケジュール/所要時間90分
- アクセス/上信越自動車道碓氷軽井沢ICより20分、長野新幹線・しなの鉄道軽井沢駅北口より徒歩5分

信州ハム 軽井沢工場

〒389-0104 北佐久郡軽井沢町軽井沢東 236

TEL.0267-41-1186 FAX.0267-41-1686

http://www.shinshuham.co.jp/atelier/handmade/

上田袖で町を歩こう！

【文化・芸術 体験】



## 上田袖レンタル体験



着物が似合う町・城下町上田を、上田の特産品: 上田袖を着て一日自由に散策していただけます。上田の町並みをお楽しみいただけると同時に、上田袖の着心地の良さ・美しさを実際に体感していただくことが出来ます。必要なものが揃っていますので、気軽に手ぶらでレンタルしていただけます。

- 開催/随時 (※単衣の着物なので、開始は9月1日からです。)
- 受付時間/9:30 ~ 18:30 定休日: 毎週火曜日 (他、臨時休業日あり)
- 集合・会場/ゆたかや: レンタル専門店「ゆたかやレンタルきもの」
- 料金/一日レンタルプラン セット料金4,000円 (上田袖着物・袴・上田袖半幅帯・足袋・草履・巾着・着付け小物)
- お友達・ご夫婦等と一緒にご利用で各500円OFF! ■事前に電話予約いただいた方は500円OFF!
- 定員/1日最大8名まで (男性は3名まで) ※混雑時は着付け等お持ちいただく場合がございます。※火曜定休日及び臨時休業日はご利用いただけません。
- 予約/予約不要 ■スケジュール/所要時間40分 (着物選び・着付け: 返却は当日18:30まで)
- アクセス/上信越自動車道碓氷軽井沢ICより15分、JR長野新幹線上田駅、しなの鉄道上田駅より徒歩8分

趣味のきもの ゆたかや [レンタル専門店: ゆたかやレンタルきもの]

〒386-0012 上田市中央 2-5-3 (本店は中央 2-2-16)

レンタルきもの TEL.0268-22-5291 / ゆたかや TEL.0268-24-5298 併

http://livedoor.blogimg.jp/yutaka\_ya/imgs/1/1/11f824b.jpg

※各プログラムの開催期間、料金などは予告なく変更となる場合があります。  
お出かけの際には、予め電話などで施設にご確認ください。



レッツカービング 夏でもスキー!

【健康長寿・スポーツ 体験】

原村

## グレストンサマースキー体験



全国で4カ所、長野県内では1カ所しかないグレストンサマースキー場。コース全方面にはグリップ性・衝撃吸収に優れたプラスチックの専用マットを敷いてあり、タイヤの付いた特殊な板を履いて滑ります。スノースキーのオフトレにも最適、爽やかな

高原の中で滑るのも格別です。

- 開催/随時
- 受付時間/9:00～15:00
- 集合・会場/八ヶ岳自然文化園 グレストンサマースキー場
- 料金/2時間 おとな2,200円・小学生以上1,700円・シニア1,950円
- 定員/2時間 最大40名(最少催行人数1名)、少人数の場合は来場受け付け順です。混雑時や団体予約時はご希望に添えない場合があります。
- 予約/要予約(8名以上の場合) ■スケジュール/所要時間2時間
- アクセス/中央自動車道諏訪南ICより15分

(一財) 原村振興公社

〒391-0115 諏訪郡原村 17217-1613

TEL.0266-74-2681 FAX.0266-74-2395 <http://www.yatsugatake-ncp.com>全国旅行  
ファンクラブ

まゆって面白い!

【ものづくり 体験】

岡谷市

## まゆちゃん工房でシルクのアート体験



色のついたまゆを使って、オリジナルのまゆ飾りを作ります。まゆを一枚一枚はがしてのり付けしながら根気よく作るコサージュ、金魚や動物など可愛い作品が2種類出来上がります。工房は大正10年に建築された国登録有形文化財・近代化産業遺産群認定の旧山一林組製糸事務所。かつては世界に響き渡った「シルク岡谷」を支えた会社の面影も必見です。

- 開催/随時 ■受付時間/13:00～15:00(～15:30)
- 集合・会場/まゆちゃん工房(旧山一林組製糸事務所2階)
- 料金/1,500円(2作品)、750円(1作品) 基本的には2作品ですが希望により1作品のみの受付も可能です。
- 定員/20名(最少催行人員8名)
- 予約/要予約(4日前15:00まで)
- スケジュール/所要時間2時間
- アクセス/長野自動車道岡谷ICより10分、JR中央本線岡谷駅より徒歩15分

① 岡谷蚕糸博物館 ② 岡谷市観光協会 〒394-8510 岡谷市幸町 8-1

① TEL.0266-22-5854 ② TEL.0266-23-4854 <http://www.kanko-okaya.jp>

## 日本アルプスエリア

日本でここだけ注文搾油のヴァージンオイルの生産現場を知る 【まち歩き 体験】

大町市

## 菜の花エコプロジェクト体験ツアー



2005年より、全国に先駆けて注文搾油方式で菜種ヴァージンオイルを商品化し、広めてきました。絞りたての菜種オイルの生産現場を見学しつつ、ヴァージンオイルの味わい方をオイルソムリエの指導で学びます。

- 開催/随時 ■受付時間/9:00～17:00
- 集合・会場/NPO地域づくり工房
- 料金/案内費5,000円、資料代1人500円、食事をされる場合は別途実費をご負担願います。
- 定員/20名
- 予約/要予約(希望日の1週間前まで)
- スケジュール/所要時間3時間(ご希望に応じて変更が可能です)
- アクセス/長野自動車道安曇野ICおよび麻績ICより約40分、更埴ICより約60分、JR大糸線信濃大町駅より徒歩5分

NPO 地域づくり工房

〒398-0002 大町市仁科町 3302

TEL&FAX.0261-22-7601 <http://npo.omachi.org/>

信州の郷土料理「おやき」を作っちゃおう!

【味覚体験】

生坂村

## おやきづくり体験



信州の郷土料理といえばこんがりとした食感の「灰焼きおやき」!自慢の味を伝える生坂のお母さんたちがやさしくご指導します。

- 開催/随時
- 受付時間/9:00～12:00
- 集合・会場/かあさん家
- 料金/2,000円
- 定員/2名～
- 予約/要予約(詳細は電話でお問い合わせください)
- スケジュール/所要時間約2時間
- アクセス/長野自動車道安曇野ICより20分

生坂村農業公社

〒399-7201 東筑摩郡生坂村 6339-1 TEL&amp;FAX.0263-69-2701

<http://fksk-agri.com/kasan/>

## 北信濃エリア

全国の夜景百選にも選ばれた眼下に広がる見事な夜景! 【まち歩き 体験】

千曲市

## 姨捨夜景ツアー



「訪ねる価値のある駅」全国2位の「姨捨駅」に入場し、日本三大車窓の景色とスイッチバックする列車をご覧いただけます。姨捨サービスエリアでは、全国夜景百選にも選ばれた夜景を堪能。帰りには、老舗の味噌蔵で信州の素朴な味に触れてみてください。

- 開催/4月～11月金・土曜日、12月～3月土曜日
- 受付時間/当日17:30まで(戸倉上山田温泉内の旅館・ホテルまたは千曲市観光協会)
- 集合・会場/戸倉上山田温泉内5箇所
- 料金/大人1名1,000円(中学生以上)、子供1名500円(幼児は無料)
- 定員/最大20名(最少催行人数4名)
- 予約/要予約
- スケジュール/所要時間約1時間45分(19:45頃～)
- アクセス/上信越自動車道坂城ICより8分、しなの鉄道戸倉駅より徒歩30分

千曲市観光協会

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-12-10

TEL.026-275-1326 FAX.026-275-3678 <http://chikuma-kanko.com>

世界でたったひとつ、あなただけの土人形を 【ものづくり 体験】

【ものづくり 体験】

中野市

## 土人形の絵付け体験



真っ白な素焼きの人形に、あなたの願いを込めて色付けをしませんか?土人形の里「信州なかの」でたった一つ、あなただけの人形と楽しい思い出を。

- 開催/随時 ※休館日 木曜日
- 受付時間/10:00～16:00
- 集合・会場/日本土人形資料館
- 料金/入館料:大人200円(団体20人以上150円)、高校生100円(団体20人以上70円)、人形:月の兎500円、招き猫・福助500円、天神様1000円ほか
- 定員/40名(最少催行人数1名)
- 予約/要予約
- スケジュール/所要時間1時間～(人形の種類によって異なります)
- アクセス/上信越自動車道信州中野ICより15分、長野電鉄信州中野駅より徒歩30分

日本土人形資料館

〒383-0013 中野市大字中野 1150

TEL&FAX.0269-26-0730 <http://clay-doll.jp>全国旅行  
ファンクラブ

※全国旅行ファンクラブ提携施設(会員はファンクラブ特典を受けられますが、この体験に特典が付くとは限りません。)

# 171の体験プログラムを楽しもう!

このほか美術館・博物館は125施設参加!



ぐるっと信州  
体験博



8月1日(木)~11月30日(土)

5つの体験カテゴリー+美術館などがおもてなし

健康長寿・スポーツ

まち歩き

ものづくり

文化・芸術

味覚体験

美術館など

信州の魅力を体験する。美術館を訪れる。ゆっくり宿泊する。  
スタンプを集めると もれなく**限定アルクマピンバッジ**をプレゼント!!  
さらに抽選で**アルクマスペシャル賞**や長野県産品をプレゼント!

## ぐる信スタンプラリー参加方法

STEP 1

「ぐる信パスポート」を入手しよう

○パスポートは参加施設、もしくは県内の観光案内所などで入手できます。

参加施設および詳しい情報はこちらから

信州四季旅  検索



ピンバッジイメージ  
※9月下旬より発送予定

ぐる信でしか  
集められない

STEP 2

体験の旅を楽しんで、スタンプを集めよう

○ぐる信スタンプを集めるには3つの方法があります。

ぐる信パスポートに記載されている

●体験プログラムに参加する

●美術館等を訪れる

長野県内の宿泊施設に

●宿泊する

さらに! スタンプ3個コースに応募された方の中から抽選で1名様に「アルクマスペシャル賞」が当たる!!

アルクマスペシャル賞(1名様限定)

「アルクマがおもてなし」冬の信州ゆったりツアー

温泉宿1泊2日宿泊券(ペア)付!

(例) ●「アルクマ」が宿でお出迎え  
●「アルクマ」と楽しむ雪遊び  
●希望に応じてツアーの様子を撮影し、DVDでプレゼントなど



長野県観光PRキャラクター  
「アルクマ」

STEP 3

スタンプを集めて応募しよう

★スタンプ2個コース→限定アルクマピンバッジ

★スタンプ3個コース→限定アルクマピンバッジ

+抽選で20名様に長野県産品をプレゼント

**[スタンプラリー応募締切] 2013年12月10日(火) [必着]**

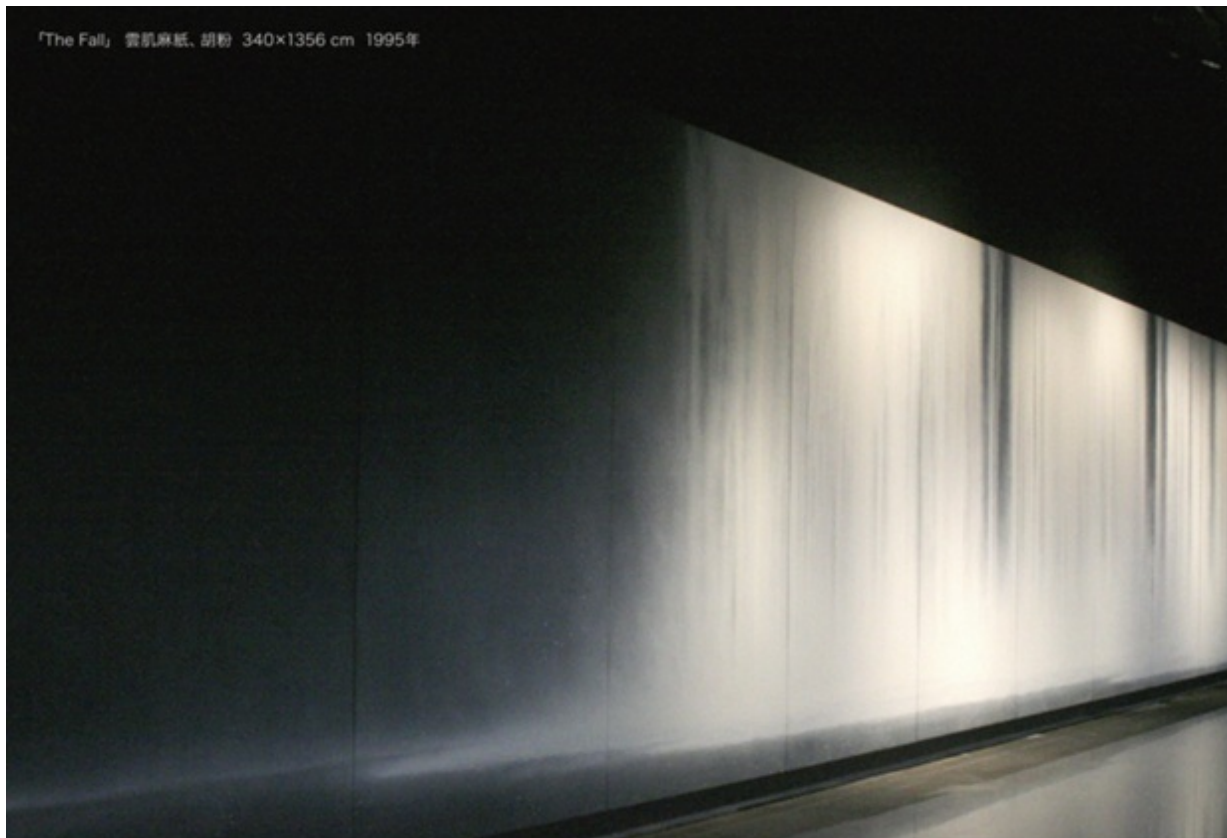
ぐるっと信州  
体験博  
お問い合わせ先

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)

〒380-8570 長野県長野市南長野福下692-2 TEL.026-235-7254 FAX.026-235-7257

信州四季旅  検索

「The Fall」 雲肌麻紙、胡粉 340×1356 cm 1995年



# The Fall room OPEN

芸術のオリンピックと称される国際美術展「ヴェネツィア・ビエンナーレ」の第46回開催で、1995年に千住博が東洋人初の名誉賞を受賞した「The Fall」（ザ・フォール）。軽井沢千住博美術館では、高さ3.4メートル、幅13.56メートルからなるこの大作を、専用の展示室を新設して、本年6月より常設公開しています。展示室の設計を手掛けたのは、建築家の西沢立衛氏。地下宮殿をコンセプトにしたという室内は、作品と一体化し、日常と一線を画した神秘的なアート空間を創り出しています。日々の喧噪を忘れて思う存分アートに浸ってほしい。そのために、軽井沢千住博美術館は、これからもさらなる進化を続けてまいります。

長野県北佐久郡軽井沢町長倉815 Tel.0267-46-6565

[10月～6月]9:30～17:00 火曜定休(祝日およびGW閉館)

[7月～9月]9:30～18:00 無休 ※冬期休館(12月26日～2月末)

入館料金：一般1200円、大学生・高校生800円、中学生以下・障がい者無料

JR軽井沢駅からタクシー10分。上信越道碓氷軽井沢ICから車で15分

<http://www.senju-museum.jp>



軽井沢千住博美術館

HIROSHI SENJU MUSEUM KARUIZAWA



# 信州の逸品探訪

## フルーツ・野菜の信州産絶品ジャム

プレゼント

涼

しい風が吹いてきて、山々が色づきはじめる頃、信州に実りの季節が訪れます。県内各地で行われる収穫祭には果物や野菜・きのこが所狭しと並び、果樹園ではたわわに実をつけた果物の収穫体験が楽しめます。

信州は全国シェアトップ3の農作物が30品目以上あり実り豊かな土地。中でも秋の果物の代表であり全国シェア第2位のリンゴや西洋なしは、そのままいただくだけでなく、ジャムなどの加工品としても大活躍しています。

秋は農作物に恵まれた場所であることに、改めて感謝する季節なのです。農産物大国・信州ならではの、フルーツ・野菜の旬の恵みを、この秋はお楽しみください。



### ⑤ブルーベリージャム

株式会社 前沢産業 (大鹿村)  
650円  
大鹿村の自社畑で栽培しているブルーベリーだけで作ったジャム。  
〒下伊那郡大鹿村大河原 3396  
☎ 0265-39-2519  
●2瓶入×3名様



### ⑥自然ジャムあんず 自然ジャムりんご

青高原食品株式会社 (千曲市)  
あんず 840円・りんご 630円  
産地品種を限定した果実を砂糖だけで煮詰めた果実製立つこだわりのジャムです。あんずは長野県産平和種限定。りんごは長野県産紅玉を皮付きのまま使用しています。  
〒千曲市大字戸倉 1465-1  
☎ 026-275-0032  
<http://www.kotobuki-hfc.co.jp/>  
●2瓶入×3名様



### ①こだわりのジャム ブルーベリー・りんご

あづみ野菓子工房 彩香 (安曇野市)  
各 630円  
長野県産ブルーベリーとりんごを100%使用。果実と砂糖で炊きあげた無添加の贅沢なジャムです。素材の持つ自然な美味しさをお楽しみください。  
〒安曇野市穂高柏原 4124-4  
☎ 0120-049-719  
<http://www.saica.co.jp/>  
●2瓶入×3名様



### ⑥ブルーベリージャム

羽打農園 (大鹿村)  
550円  
標高1000mにある畑で採った、ちょっぴり酸っぱくて、さっぱりと甘いブルーベリーを使った、「よし子さんの手作りのジャム」。ヨーグルトとの相性は最高。  
〒下伊那郡大鹿村農道 226-ロ  
☎ 0265-39-2459  
●2瓶入×2名様



### ④メイポールジャム (フルーツソース)

企業組合つくっちゃオ中川 (中川村)  
550円  
栗の味のりんごで作ったフルーツソース。フルーティな味わいでプレーンヨーグルトやアイスクリームと一緒に食べればお楽しみいただけます。  
〒上伊那郡中川村片桐 3919-2  
☎ 0265-88-3963  
●1瓶入×3名様



### ②お楽しみジャムセット

農事組合法人いつわ 農産加工センター (飯島町)  
1500円  
飯島町を中心に生産される農産物を加工。手造り、甘さ控えめ、旬の香りをジャムに。5本入りのお楽しみジャムセットをご紹介します。  
〒上伊那郡飯島町飯島 2569-1  
☎ 0265-86-2723  
●5瓶入×3名様

県内の至る場所から、秋の恵みの便りが届きはじまりました。夏の陽射しをたっぷり受けて秋を迎えた果実は、瑞々しく、華やかな彩りと凝縮された旨さを携えた果物に育ちます。今月は恵み多き収穫の喜びをたっぷり詰めたジャムをお届けします。







**⑨ 楠ワイナリーのジャムセット**

楠わいなリー株式会社 (須坂市)  
760円  
楠ワイナリーのワインが入ったジャムと自家栽培フルーツのジャムセット。ワイン入りジャムはワインの豊かな香りが広がる。  
須坂市大字亀倉 123-1  
☎026-214-8568  
<http://www.kusunoki-winery.com/>  
●2瓶入×3名様  
※発送時期によりフルーツの種類変更あり。

**⑩ 和じまむ紅玉りんご**

株式会社ちさと東 (阿智村)  
1260円  
長野県産紅玉りんごを使用したジャム。貴重な日本はちみつを入れ、紅玉のさわやかな酸味と日本はちみつのやさしい甘さが良く合う。  
須下伊那郡阿智村智里 556-1  
☎0265-43-3938  
<http://www.chisatoeast.com/>  
●1瓶入×5名様

**⑪ あづみ野池田ハーブ畑から 桑の実&ルバーブジャムセット**

株式会社 てる坊市場 (池田町)  
1100円  
あづみ野池田のハーブ畑で、大地の恵みを存分に受け、丹精込めて育ったルバーブと完熟桑の実。素材の旨みを凝縮した贅沢なジャムセット。  
須北安曇郡池田町会津 6330-1  
☎0261-62-6200  
●1セット×5名様

**⑫ 長野産ぶるべりー はちみつジャム 信州いちご はちみつジャム**

有限会社 はなのみ (長野市)  
いちご 630円・ブルーベリー 735円  
砂糖のかわりに蜂蜜で果実を煮込んだジャムは、はなのみの代表作。身体に優しく甘さも控えめ。  
須長野市稲田 3丁目 49番 23号  
☎0120-82-8703  
<http://www.hananomi.co.jp/>  
●2瓶入×3名様



**⑬ 沢屋の特選ジャム3個詰め**

沢屋軽井沢 (軽井沢町)  
ルバーブ 399円・ブルーベリー 609円・あんず 452円  
青果店の頃から軽井沢の別荘を訪れる方々にジャムを製造してきた沢屋から特選ジャムを。  
須北佐久郡軽井沢町大字長倉塩沢 702  
☎0267-46-2400  
<http://www.sawaya-jam.com>  
●3個詰め合わせ1個×1名様



**⑭ 塗るトマト(トマトジャム) 詰め合せ**

株式会社 きよみず農園 (原村)  
1400円  
原村のミニトマトだけを使ったジャム。まだ青いうちに採ったトマトで作った「緑」のジャムと完熟トマトで作った「赤」のジャム、2種類の味くらべが楽しめる。  
須諏訪郡原村 8920 善地  
☎0266-79-7728  
<http://kiyomizu-nouen.com/>  
●2瓶入×5名様



**⑮ 豊丘村産ブルーベリージャム 豊丘村産ももジャム**

NPO法人 加工組合かあちゃんの家 (豊丘村)  
ブルーベリージャム 600円・ももジャム 400円  
日本一の河岸段丘・豊丘村で育った瑞々しい桃とブルーベリー。素材本来の味を存分に活かしたジャムは保存料・着色料を一切使っていない。  
須豊丘村神福 3128-1  
☎0265-34-3300  
<http://www.wilnagano-toyokaig.jp/75ranko/pg80.html>  
●2瓶入×5名様



**⑯ 四季のジャム [ぶどうコンコード/りんご紅玉] 詰め合せ**

株式会社 飯島商店 (上田市)  
1050円  
今秋穫れた信州産ぶどうコンコードと、りんご紅玉を、自社工場の職人の手により、ひと瓶ずつ丁寧に仕上げた手造りジャム。  
須上田市中央 1-1-21  
☎0268-23-2150  
<http://www.misuzame.com/>  
●2瓶入×3名様



**⑰ ブルーベリージャム 洋なしジャム**

※プレゼントは須北産(山ご)と洋なしジャムになります。  
山のジャム屋 (長野市)  
ブルーベリー 950円・洋なし 800円  
農家の皆さんが丹精を込めて育てた完熟果実を、砂糖だけで一つひとつ丁寧に作る、自然の恵みが詰まった「山のジャム屋」の信州発スローフード。  
須長野市信安町満池 3023-6  
☎026-290-3037  
<http://yamanojamya.gonna.jp/>  
●2瓶入×3名様



**⑱ チェリーキッス プラムリージャムセット**

小布施町振興公社 (小布施町)  
各 680円  
小布施町で育ったパンチのある酸味と深いコクが特徴の「プラムリーアップル」と「チェリーキッス」をフレッシュな味わいのジャムに。  
須上高井郡小布施町大字中松 496-1  
☎026-242-6600  
<http://www.cbuse-ya.jp>  
●2瓶入×1名様



**⑲ みはらしいちご両手作りジャム みはらしブルーベリージャム**

はひろ農業公園 みはらしファーム (伊那市)  
各 1100円  
紅はっぺ・章姫・女峰の3種類をバランスよく混ぜ独自で作ったオリジナルジャムと、100%ブルーベリー無添加ジャム。贅沢絶品ジャムをペアで。  
須伊那市西箕輪 3447-2  
☎0265-74-1807  
<http://miharashi-farm.com/>  
●2瓶入×5名様



**⑳ 紅玉と巨峰のコンフィチュール(ジャム) 川中島白桃(ジュレ)**

NPO法人 信州・川中島平ファクトリー(長野市)  
紅玉と巨峰 780円・白桃 840円  
県内産の原材料だけを使用。一つ一つを手作業で皮むきをするなど、細部にまで「安全・安心・生の美味しさ」にこだわって作っている。  
須長野市里島 76-2  
☎026-293-3600  
<http://npo-skdf.com/>  
●2瓶入×10名様

**[プレゼントの応募方法]** ここで紹介した「ジャム」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欲しいジャムの番号 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この秋に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 秋号」プレゼント係 応募締切：2013年11月8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。

# 信州の里山

# 紅葉特集

山々が千変万化に彩られる季節。  
緑の葉いっぱいブナ、シラカバ、モミジやカエデ……。  
自然は次々と、それらを鮮やかな色に染めあげていきます。  
絶妙の色彩に出会える里山へお出掛けください。



## 北信濃 エリア

見頃 10月中旬～下旬

### カヤの平高原 木島平村

樹齢300年を超える日本一美しいと言われるブナ林が、華麗な紅葉を織りなす。映画「阿弥陀堂だより」で使われた紅葉に加え、高山植物も楽しめる。

西木島平村観光交流センター ☎0269-82-2800  
アクセス/上信越道豊田飯山ICから約50分



見頃 10月中旬～下旬

### 松川渓谷 高山村

全国紅葉100選に選ばれた、信州でも屈指の名所。カエデ・ブナ・ナナカマドなどの広葉樹が赤や黄色に染まる。景色を楽しめる遊歩道も完備。

西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ICから約30分



見頃 10月中旬～下旬

### 奥裾花渓谷 長野市

鮮やかな紅葉と断崖を流れる滝が壮大なコントラストを奏でる。また奥裾花自然園内の自然遊歩道はマイカー禁止のため、しっかり身支度をして神秘的森を歩いてみよう。

西鬼無里観光振興会 ☎026-256-3188  
アクセス/上信越道長野IC、須坂長野野ICから各約110分



見頃 9月下旬～10月上旬

### 白駒の池 佐久穂町

標高2115mの高地にある白駒の池。蒼むした神秘的森の中にあり、赤色が美しい紅葉を楽しめる場所。トレッキングルートも完備されている。

西佐久穂町産業振興課商工観光係 ☎0267-88-3956  
アクセス/中部横断道佐久南ICから約60分、中央道長坂ICから約85分



見頃 10月中旬～下旬

### 湯の丸高原 東御市

天然のカラマツ林が広がる自然林は、秋が深まるにつれ色を変化させながら山一面を黄金に輝かせる。派手さはないが天然の深い色合いが魅力。

西東御市商工観光課 ☎0268-67-1034  
アクセス/上信越道東部湯の丸ICから約30分、小諸ICから約35分



## 東信州 エリア

見頃 10月下旬～11月上旬

### 布引観音 小諸市

千曲川のほとりから、険しい山道の参道を15分ほど登った先にある布引観音。春は桜の名所だけに、秋の紅葉の鮮やかな赤色が見事。

西小諸市商工観光課 ☎0267-22-1700  
アクセス/上信越道小諸ICから約8分





見頃 10月下旬～11月初旬

### 塩嶺御野立公園

岡谷市

秋の諏訪湖を一望できる自然公園。園内は樹々が豊富にあり、紅葉に染まる姿が美しい。50種もの野鳥がさえずり、晴れた日には富士山の姿も。

岡谷市役所 ☎ 0266-23-4811

アクセス/長野道岡谷ICから約10分



見頃 10月下旬～11月中旬

### 長円寺

茅野市

境内に湧く水を利用した水琴窟や鶴亀庭園を配する。350年以上の歴史を持つ寺を、約100年前に京都から移植された一行寺楓が真っ赤に染める。

長円寺 ☎ 0266-79-3720

アクセス/中央道諏訪ICから約20分

見頃 10月中旬～11月初旬

### 入笠山

富士見町

カラマツの多い入笠山は、山全体が黄金色に染まることで人気がある。また、入笠山からは雄大な八ヶ岳連峰を眺められる。

岡富士見町産業課観光係

☎ 0266-62-9342

アクセス/中央道諏訪南ICから約50分、11/4までマイカー規制あり。



### 小波峡

中川村

見頃 10月下旬～11月中旬

南アルプスを背景に、ダイナミックな紅葉が楽しめる。特に小波湖に映る彩り豊かな風景は、ため息がでるほど。抜けるような青空がよく似合う。

岡中川村振興課 ☎ 0265-88-3001

アクセス/中央道松川ICから約25分、駒ヶ根ICから約55分



見頃 11月上旬～中旬

### 高遠城址公園

伊那市

700年の歴史を持つ城下町高遠。城址公園内の約250本のカエデが鮮やかに迫ってくるような勢いと、しなやかな美しさを醸し出す。

岡伊那市観光協会高遠支部

☎ 0265-94-2552

アクセス/中央道伊那ICから約30分、諏訪ICから約50分

見頃 10月中旬～11月中旬

### 松川溪谷

松川町

片桐ダムを有する松川溪谷。周りの木々がダム湖を染め上げ、秋は色鮮やかな紅葉が湖に映し出される。

岡松川町産業観光課 ☎ 0265-36-7027

アクセス/中央道松川ICから約10分





見頃 10月下旬～11月初旬

妻籠宿 南木曾町

江戸時代の宿場町の風景が今も残る妻籠宿。宿場越しに色付いた山々が鮮やかに目に入ってくる。古き良き宿場風景と山の紅葉を一度に楽しめる。

妻籠観光協会  
☎ 0264-57-3123  
アクセス / 中央道中津川ICから約30分、伊那ICから約80分



見頃 10月中旬～11月上旬

清滝 王滝村

御嶽山からの清らかな水が流れ落ちる高さ30mの清滝。水しぶきを浴びた色鮮やかな紅葉が楽しめる。

王滝観光総合事務所  
☎ 0264-48-2257  
アクセス / 中央道伊那ICから約75分、中津川ICから約90分



見頃 10月中旬～11月上旬

阿寺溪谷 大桑村

ヤマメやイワナが生息する清流の阿寺川。溪谷にはカエデが美しく色づき、清々しい空気の中で紅葉を堪能できる。昔から、顔を洗うと色白できめ細やかな肌になると言われる「美顔水」の湧水も。

大桑村観光協会 ☎ 0264-55-4566  
アクセス / 中央道中津川ICから約40分、伊那ICから約50分



見頃 10月中旬～11月上旬

大峰高原七色  
大カエデ 池田町

樹齢250年の「大峰高原七色大カエデ」は、色づきはじめてから落葉までの間、七色の変化をみせる。連続テレビ小説「おひさま」の舞台としても有名。

池田町観光協会  
☎ 0261-62-9197  
アクセス / 長野道安曇野ICから約40分



見頃 9月中旬～10月中旬

立山黒部アルペンルート 大町市

大町と富山を北アルプス越えて結ぶ山岳ルート。黒部平～大観峰までを結ぶ立山ロープウェイでは眼下に広がる紅葉のじゅうたんが素晴らしい。

大町市観光協会 ☎ 0261-22-0190  
扇沢駅へのアクセス / 長野道安曇野ICから約70分、上信越道長野ICから約90分

見頃 10月上旬～中旬

乗鞍高原 松本市

草原、湿原、小川に池とさまざまな景観を楽しむ一の瀬園地や、紅葉を左右に割ってしづきをあげる大滝など、様々な紅葉シーンを楽しめる。

乗鞍自然保護センター  
☎ 0263-93-2045  
アクセス / 長野道松本ICから約60分



# 信州の山を楽しく安全に ～山岳遭難事故が急増しています～

## 岳山登り10訓<sup>(くん)</sup>

山を汚さない！  
人に迷惑をかけない！  
無事 家に帰る！

- 1 命の道しるべ **登山計画書** は  
家族に託すメッセージ
- 2 登りたい山より **登れる山**  
自分に見合った山選び
- 3 **体力・装備・知識の総合力**で  
頂きめざす 登る前から体調管理
- 4 山のマナーは **命のマナー**  
あいさつ交わし情報交換
- 5 年齢考え **ひかえめ登山**  
過去の体力 過去のもの
- 6 **ヘルメット** 命を守る必需品  
頭部の事故が命取り
- 7 山の天気は生死を分ける  
**天気予報** は遭難予報
- 8 山頂は通過点  
**下山道こそ** 細心注意
- 9 **登山はスポーツ**  
観光気分が遭難まねく
- 10 もしもに備える **山岳保険**



島崎 三步 特別隊員

(C)2005 石塚真一 / 小学館

長野県山岳遭難防止対策協会

# 信州歳時記

イベントカレンダー

9月・10月・11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うえ、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-tabiret/>  
(さわやか信州旅.net)  
※写真はイメージです。

## 9月

### 諏訪湖まちじゅう芸術祭 2013

諏訪エリア・岡谷市、諏訪市、下諏訪町  
諏訪湖周  
8月23日(金)～9月23日(月・祝)  
個性豊かな美術館・博物館が15以上も集積する諏訪湖周では、1ヶ月間に及ぶ芸術祭が開催され、諏訪の文化や芸術を満喫できます。諏訪湖まちじゅう芸術祭実行委員会事務局  
☎0266-52-2155  
<http://suwako-art.jp/>



### 第6回 北アルプス「三蔵」呑み歩き

日本アルプスエリア・大町市  
大町市本通り周辺  
9月7日(土)  
「水のまち」信濃大町で、お猪口を片手に三つの蔵元の美味しいお酒を味わいながら、のんびりまち歩きを楽しむイベントです。参加証となる利き猪口は1500円で販売。  
諏訪北アルプス「三蔵」呑み歩き実行委員会  
☎0261-23-7511  
<http://www9.plaka.or.jp/nomiaruki/>

### 湯澤神社燈籠祭り

北信濃エリア・野沢温泉村  
大湯通り～湯澤神社  
9月8日(日)、9日(月)  
毎年、9月8日に行われる例祭はとても華やかで、花火大会(2千発)も盛大に行われます。燈籠祭りは名のとおり花燈籠・燈籠行列があり、獅子や狼田彦神(天狗)の勇壮な舞は必見です。  
諏訪野沢温泉観光協会

☎0269-85-3155  
<http://nozawakanko.jp/>



### 千曲市誕生10周年 第30回信州さらしな・おぼすて観月祭

北信濃エリア・千曲市  
嬉捨地区一帯・屋代駅前通り・千曲市総合観光会館等  
9月15日(日)～10月20日(日)  
36日間  
イベント開催中の36日間に、様々な催しが行われます。ボランティアガイドや二胡のミニコンサート、月見汁の振る舞いや地元で採れた野菜・おやき等の販売を行うおぼすて市など盛りだくさんです。10月19日(土)の全国俳句大会では、年間を通して募集している俳句の表彰式や、記念講演が行われます。  
諏訪州さらしな・おぼすて観月祭実行委員会(千曲市観光協会・千曲市)  
☎026-275-1326  
<http://chikuma-kaniko.com/>



### アウトドア・ウイスキーフェスティバルin長和町 2013

東信州エリア・長和町  
ブランシュたかやまスキーリゾート  
9月21日(土)、22日(日)  
秋の高原の下、国内外約150種類以上のウイスキーや地ビールが大集合!今年2日間開催されます。イベント限定オリジナルカクテルの

振る舞いや地元長和町・信州の名産が集まった「ながわマルシェ」の実施。鹿の解体ショー、ワークショップなどアルコールを飲めない方も十分楽しめるイベントです。  
諏訪州・長和町観光協会  
☎0268-68-0006  
<http://www.nagawa.info/>



### 中川赤そば花まつり みのわ赤そば花まつり

伊那路エリア・中川村、箕輪町  
●中川赤そば花まつり/中川村片桐西原(JR飯田線「伊那田島駅」南側)  
例年9月下旬～10月上旬  
●みのわ赤そば花まつり/箕輪町上古田金原地区  
例年9月下旬～10月上旬  
一面ピンク色のじゅうたんを敷いたように鮮やかな赤そばの花が特徴です。アルプスの山並み、青い空、花の色…自然の中に広がる景色をお楽しみください。赤そば製品、農産物の販売も。  
諏訪中川赤そば花まつり実行委員会(中川村役場振興課農工商観光係)  
☎0265-88-3001  
<http://www.vill.nakagawa.nagano.jp/>  
諏訪箕輪町役場産業振興課  
☎0265-79-3111  
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>



箕輪町の赤そば

### 梅池自然園紅葉まつり

日本アルプスエリア・小谷村  
梅池自然園  
9月28日(土)～10月6日(日)  
ひと足早い梅池自然園の紅葉の見頃に合わせて、特産品の販売やキノコ汁の振舞いなど、各種催しが行われます。  
諏訪小谷村観光連盟  
☎0261-82-2233  
<http://www.vill.otari.nagano.jp/kanko/>



### 木曾谷旬行

木曾路エリア・中山道沿線市町村  
木曾路十一宿、御嶽古道  
9月～12月  
秋の木曾路十一宿ウォーキング、御嶽山古道遊歩を一緒に歩いてみませんか。全8コース、定員は25名まで。各コース催行2日前まで申し込み可能です。  
諏訪木曾観光連盟  
☎0264-23-1122  
<http://www.kisoji.com/kisoji/arukou/kisotani.html>



●**ゴルフ会場 上田城跡公園、別所温泉あそびの湯、真田地域自治センター**

10月26日(土)、27日(日)  
信州上田は、戦国随一の武将と名高い真田氏発祥の郷。そんな英雄たちを育んだこの地には、今もなお歴史情緒があふれています。かつては、合戦となった地をめくり、その野望に思いをはせる。壮大なロマックが、訪れた人々を感動の世界へと誘います。  
真田氏ゆかりの地で歴史を肌で感じながら、自然豊かな城下町・信州上田をみんなで歩きましょう!  
真田幸村村口マンウォーク実行委員会(上田市観光課)  
☎0268-23-5408  
<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/>

**塩尻ワイナリーフェスタ 2013**

日本アルプスエリア・塩尻市  
塩尻駅前公園外  
10月26日(土)、27日(日)  
塩尻駅前をメインワインステーションとし、市内ワイナリーをシャトルバスや徒歩でまわり、個性あふれる各ワイナリーの自慢のワインを試飲しながら巡ることができる秋の一大イベントです。(一部有料試飲もあります) 100年の歴史と伝統ある塩尻ワインをご堪能ください! きっと貴方に合うお好みの塩尻産ワインが見つかるはず! 是非! 皆様のご来場をお待ちいたしております!  
真田ワイナリーフェスタ実行委員会  
☎0263-52-0280  
<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>

**栄村収穫祭**

北信濃エリア・栄村  
栄村村民広場(役場庁舎隣)  
10月27日(日)  
「日本の里100選」にも選ばれた栄村で収穫された農産物の販売と炊きたての新米、野菜の天ぷらなどの試食が行われます。ステージでは地元「栄太鼓、栄ふるさと太鼓」の演奏も行われます。  
真田栄村役場 産業建設課  
☎0269-87-3111  
<http://www.vill.sakae.nagano.jp/>



**11月**

**出早公園もみじ祭り**

真訪エリア・岡谷市  
出早公園(岡谷市)  
10月28日(月)~11月9日(土)  
楓を中心とした240種の草木が、秋の陽を受けて輝く紅葉はまさに絶景です。  
真岡谷市観光協会  
☎0266-23-4854  
<http://www.kanko-okaya.jp/>



**信州上田城けやき並木紅葉まつり**

東信州エリア・上田市  
上田城跡公園けやき並木遊歩道  
11月2日(土)~10日(日)  
天正11年(1583)に真田幸村の父・昌幸によって築城された上田城は、徳川の軍を二度にわたって退けた、戦国の名城です。  
春の「千本桜」とともに秋には見事な紅葉が楽しめる観光名所として知られ、一度は訪れたい人気スポットとなっています。サクラの赤、モミジの深紅、イチョウの黄色などが鮮やかに上田城跡を彩り、多くの人を魅了します。  
真上田市観光課  
☎0268-23-5408  
<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/>



**第25回望月駒の里草競馬大会**

東信州エリア・佐久市  
望月総合グラウンド  
11月3日(日・祝)  
駒の里望月で開催される、別名「信州の菊花賞」。  
県内外から、サラブレッド・ポニー・農耕馬などの多数の馬が出場し、白熱したレースを繰り広げます。  
真佐久市望月支所  
☎0267-53-3111  
<http://www.city.saku.nagano.jp/>

**もみじ祭り**

北信濃エリア・中野市  
道の駅 ふるさと豊田  
11月10日(日)  
秋の味覚が勢ぞろい。りんごを直売価格にて試食販売いたします。このほか、きのこ汁のふるまい、もちつき体験、竹とんぼづくり、メダカすくい等お楽しみコーナーもあります。  
真中野市豊田支所 地域振興課  
☎0269-38-3111

**乗鞍高原地酒フェスタ 2013**

日本アルプスエリア・松本市  
乗鞍高原 乗鞍観光センター  
11月16日(土)  
乗鞍高原に信州の地酒が大集合。地酒に合う手作りの地元郷土料理、新そばともにお楽しみください。当日は宿泊施設からの送迎がありますので、思う存分ご堪能いただけます。新そば&地酒Week(11/9~11/17)も同時開催。期間中は、乗鞍高原の施設で地酒、蕎麦料理を楽しめます。  
真乗鞍高原観光案内所  
☎0263-93-2147  
<http://www.norikura.gr.jp>

**下條歌舞伎 秋の定期公演**

伊那路エリア・下條村  
コスモホール  
11月23日(土・祝)  
下條歌舞伎は、村の伝統芸能として300年近い歴史を持っています。公演は子ども歌舞伎、中学校歌舞伎クラブ、村の歌舞伎保存会による3本立て。  
真下條村教育委員会  
☎0260-27-1050  
<http://www.vill.shimojo.jp/02kankou/10bunkazai/2009-0408-1045-9.html>

**文化文政風俗絵巻之行列**

木曾路エリア・南木曾町  
南木曾町妻籠宿内  
11月23日(土・祝)  
地元の住民130名程の人々が、武士・浪人・鳥追い女・駕籠かき・飛

脚・虚無僧などに扮して、文化文政時代の宿場の風俗を再現します。  
真(財)妻籠を愛する会  
☎0264-57-3513  
<http://www.town.nagiso.nagano.jp/kankou/event/bunka.html>



**長野えびす講煙火大会**

北信濃エリア・長野市  
長野大橋西側(犀川第2緑地内)  
11月23日(土・祝)  
11月に開催される全国でも珍しい花火大会。晩秋の澄みきった夜空に色とりどりの花火が鮮やかに映え、見る方々を魅了します。音楽と花火のコラボレーション「ミュージックスターメイン」や全国屈指の煙火師を招いて開催される「全国十号玉新作花火コンテスト」など、見どころ満載。「日本で一番美しい晩秋の花火」と言われる長野えびす講煙火大会にぜひお出かけください。  
真長野商工会議所  
☎026-227-2428  
<http://www.nagano-cci.or.jp/ebisukou/>



©長野商工会議所



# 10月

## 上諏訪街道呑みあそび

諏訪エリア・諏訪市

諏訪市甲州街道(国道20号線)沿い酒蔵街(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)) ※軒下の赤ちょうちんが目印です。10月5日(土)

諏訪湖周辺は、霧ヶ峰の伏流水と諏訪盆地特有の冬の厳しい寒さを生かした酒の街でもあり、特に諏訪市には甲州街道(国道20号)沿いに昔ながらの趣を残す5軒の個性豊かな酒蔵が集積しています。周辺の寺町や小路の散策も楽しみながら、各蔵でじっくりと熟成された銘酒をお楽しみください。 諏訪醸造元 宮坂醸造株式会社企画部

☎0266-52-6161

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



## 第4回全国フォト×俳句選手権

北信濃エリア・信濃町

一茶記念館

10月5日(土)、6日(日)

「フォト×俳句」(ふぉと×かける・はいく)は写真と俳句を組み合わせた新しいアートです。10月5日・6日は小林一茶の生誕地信濃町で全国のフォト×俳句愛好者の皆さんと審査員が交流しながら腕を競う吟行撮影会を開催します。

諏訪毎日新聞社事業部「フォト×俳句選手権」事務局

☎026-236-3399

<http://www.issa250.com/>

## 滝沢牧場祭り

東信州エリア・南牧村

野辺山滝沢牧場

10月6日(日)

南牧村にある滝沢牧場で牧場体験、乗馬体験、搾乳体験、アイス作り、歌謡ショー、ビーチサンダル跳

ばし大会、引き馬体験、フリーマーケット、南米音楽、牧場1周マラソンなど雨天でも決行します。

諏滝沢牧場

☎0267-98-2222

<http://www.takizawa-bokujo.jp/>

## 開田高原そば祭り

木曾路エリア・木曾町

開田高原『ふるさと広場』ほか

10月6日(日)

開田高原はそばの名産地。新そばの時期に行われる恒例のそば祭りでは、会場や加盟店でおいしい新そばがお得に味わえます。また、特産品の販売などの催しもあります。

諏開田高原観光案内所

☎0264-42-3350

<http://www.kankou-kiso.com/event/kaitakougensobamatsuri.html>

## 第10回信州・松本そば祭り

日本アルプスエリア・松本市

松本城公園

10月12日(土)～14日(月・祝)

全国の味自慢のそば処が、国宝松本城に大集合。全国のそばを食べ歩く、日本最大級のそば祭り。そばの本場で、味比べをお楽しみください。その他、信州の物産も味わえます。

諏信州・松本そば祭り実行委員会

☎0263-33-8002

<http://www.sobamatsuri.jp>



## 糸ノコおもちゃフェスティバル

木曾路エリア・木曾町

木曾村こだまの森

10月13日(日)

糸ノコで作ったおもちゃコンテストの作品展示、審査表彰とイベント。こだまの森秋の感謝祭と同時開催です。

諏NPO法人木曾川・水の始発駅

☎0264-36-2772

[http://www.482eki.com/modules/project/index.php?content\\_id=20](http://www.482eki.com/modules/project/index.php?content_id=20)

## 信州大芝高原イルミネーションフェスティバル

伊那路エリア・南箕輪村

信州大芝高原(南箕輪村)

例年10月中旬～下旬

南箕輪村の信州大芝高原にて、市民参加型のイルミネーションフェスティバルが開催されます。広大な高原の中、夜空に灯るイルミネーションをお楽しみください。

諏信州大芝高原イルミネーション・フェスティバル実行委員会

☎0265-72-6265

<http://www.valley.ne.jp/~mms2/illumini/hillumini.htm>

## 白樺高原の紅葉

東信州エリア・立科町

●白樺高原

紅葉:10月中旬～、黄葉:11月上旬～

●女神湖畔

女神湖感謝祭(10月中)

白樺高原では、モミジやカエデ、ナナカマドなど広葉樹が色づき始めます。女神湖の湖面に映る紅葉は哀愁を漂わせ秋の深まりを感じさせます。秋の立科の食を楽しむ「女神湖感謝祭」が開催される当日は、夢科山麓の丸焼きやきのこ汁など、多彩なメニューも提供されます。

諏立科町役場観光課

☎0267-55-6201

諏夢科白樺高原観光協会

☎0267-55-6654



## 大鹿歌舞伎 秋の定期公演

伊那路エリア・大鹿村

大鹿村市場神社

10月20日(日)12:00開演

大鹿村で300年以上にわたり伝承されている地歌舞伎。映画「大鹿村騒動記」で一躍有名になりました。独特のスタイルによる語りと回り舞台での芝居は素朴な雰囲気があります。(国選択無形民俗文化財)

諏大鹿村教育委員会

☎0265-39-2100

<http://www.vill.ooshika.nagano.jp/kakukakarano/kyouiku/oosikakabuki/>



## 高原の縄文王国収穫祭

諏訪エリア・富士見町

井戸尻考古館

10月20日(日)

縄文時代の生活や地域の文化が体感できるさまざまなワークショップを、実行委員会のメンバーとボランティアの方々が楽しく案内してくれます。また太鼓演奏や古代食の試食などもあり、一日中楽しめるお祭りになっています。さらに、縄文土器の文様や土偶の形状から組み立てられた「くく舞」をはじめ、当時の神話や収穫の祭式を再現、はるけき縄文時代にこの八ヶ岳山麓に生きた人々の思いを伝えます。

諏井戸尻考古館

☎0266-64-2044

<http://www.alles.or.jp/~fujimi/idojiri.html>

## 第6回南信州獅子舞フェスティバル

伊那路エリア・飯田市

飯田市内

10月20日(日)

南信州に伝わる伝統芸能の「獅子舞」が一堂に会してにぎやかに競演します。今年は県外の1団体を含む21団体が参加します。

諏飯田観光協会

☎0265-22-4851

<http://www.i-s.org/event/2013/10/post-268.html>



## 真田幸村ロマンウォーク

東信州エリア・上田市

●スタート会場 上田城跡公園、真田地域自治センター



# アルクマ Topics 便り

信州 長野県

## 信州四季旅キャンペーン 秋の特別企画



# 2013信州 “食と収穫”の祭典 スタンプラリー

スタンプラリー  
開催期間 2013.9/1(日)~11/30(土)

応募締切 2013.12/10(火)  
※当日必着

3つスタンプ  
を集める!

2つは「参加メニュー※」を食べて、参加施設でスタンプを押してもらってください。1つは「農産物直売所参加施設」で500円以上の農産物などを購入して、スタンプを押してもらってください。(スタンプは、異なる施設のスタンプとしてください) ※参加メニューに関しては「信州“食と収穫”の祭典スタンプラリー」パンフレットか、もしくは以下のホームページをご覧ください。

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/>

プレゼント  
はこちら!

長野県内宿泊施設補助券、FDA往復航空券  
(松本発着)、信州の特産品などが当たります!

■応募先・お問い合わせ先  
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字福下692-2  
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)宛  
TEL.026-235-7254(直通)

## 信州をお得に旅する 周遊エリアの高速道路が3日間乗り降り自由

速旅 信州ハイウェイ周遊プラン 2013.7/20(土)~11/5(火) 普通車 6,500円!  
※8月9日(金)~14日(日)は対象外となります。

信州ハイウェイ周遊プランのご案内

信州ハイウェイ周遊プラン エリア図

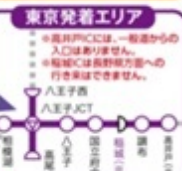
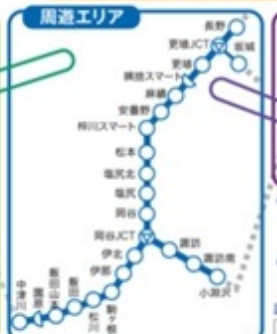
ご注意! 対象IC以外をご利用されるとプランが適用されません。対象ICをよくご確認ください。

1 「発着エリア~周遊エリアまでの往復」+「周遊エリア内乗り放題」の高速道路料金をお得な定額でご利用いただける割引プランです。

2 ETC車限定/普通車・軽自動車等(二輪車含む)  
※ETCコーポレートカードではご利用いただけません。

3 インターネットによる事前申込制  
※ご利用日の前日24時までにパソコンから事前申込みが必要  
※お申込みの際は、ETCカードをお手元に用意ください。  
※電話、はがき等での申込み受付は行なっていません。

コース	普通車	軽自動車等	利用期間
東京発着コース	6,500	5,200	連続する最大3日間
名古屋発着コース			



★長野県内宿泊施設補助券などを抽選でプレゼントするスタンプラリーも同時開催中! ■お問い合わせ先/NEXCO日本公式ホームページ <http://www.n-exco.co.jp/>

## 信州・長野県での旅や暮らしを満喫するための会員制ファンクラブ 楽園信州ファンクラブ 会員募集中!

楽園信州

信州を楽しむ特典がいっぱい!

選べる会員証(カード)デザイン

おもてなしスポットで特典が受けられます。

入会時に、5種類の中から好きなデザインが選べます。(カードは全5種類)

- 約1100施設での優待・割引
- 選べる会員証
- 優待券プレゼント
- 施設ガイド、季節ごとの観光情報誌
- オリジナルクリアファイルプレゼント



年会費 正会員：1,000円/ファミリー会員：500円

入会は、ウェブサイトへGO!

<http://www.nagano-tabi.net/rakuen/>

楽園信州ファンクラブ

検索

※郵便払込によるお申込み方法もございます。

(一社)信州・長野県観光協会 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 出川ビル1F

TEL:0263-26-7215

FAX:0263-87-3048

(受付)9:00~17:00(平日のみ)

「2013信州“食と収穫”の祭典」に参加

秋の味覚いっぱいの

# 道の駅

へ出かけよう!

……PART 1

長野県内に点在する41の「道の駅」は、休憩スポットとしてだけでなく、旬の味覚が楽しめる食事処や新鮮野菜が並ぶ販売所を備えた施設として大人気。旅の疲れを癒してくれる温泉やおしゃれなカフェを併設する施設もあり、「道の駅」を目的に出かけたくなる魅力でいっぱいです。



標高1000m、大きな庭園露天風呂が人気

## 1 平谷村 信州平谷



県下最大級の庭園露天風呂が人気。ひまわり市場ではとうもろこしの「平谷ハーモニー」など新鮮な農産物が安価で並びます。温泉もお料理も堪能できる宿泊施設「ひまわりの館」もあります。

〒下伊那郡平谷村252  
☎0265-48-2911  
※【農産物直売所】8:30～18:00  
【レストラン】11:00～19:00(ラストオーダー)  
【日帰り温泉 ひまわりの湯】10:00～20:00(最終受付19:00)

季節の花々と二つのアルプスの眺めが魅力

## 2 穂島町 花の里いいじま



ふたつのアルプスを望み、季節の花々に彩られた一服処です。地元産の農産物・特産品・加工品が並び、食堂では地元食材を使った食を提供します。

〒上伊那郡穂島町七久保2252  
☎0265-86-6580  
※【農産物直売所】4月～10月/9:00～18:30  
11月～2月/9:00～17:30 3月/9:00～18:00  
【味覚みよし】10:30～17:00

晴れた日の木曾駒ヶ岳は絶景

## 3 木曾町 日義木曾駒高原



特産品直売所では、季節ごとに地元の新鮮野菜などが楽しめます。また、晴れた日には木曾駒ヶ岳の雄大な景観を望むことができます。

〒木曾郡木曾町日義4730-3  
☎0264-23-3644  
※8:30～17:30

心も体も癒やされる天然温泉

## 4 富士見町 信州葛木宿



葛木宿は甲州街道43番目の宿場です。落ち着いた建物と天然温泉“つたの湯”が心と体の癒しの場として好評。食事処、お土産、地元産物の直売所など多彩な施設が揃う道の駅です。

〒諏訪郡富士見町落合1984-1  
☎0266-61-8222  
※【つたの湯】10:00～22:00(21:30受付終了)  
【お食事処】8:00～20:30(オーダーストップ20:00) ※朝食時間帯は一部メニューのみ  
【直売所】10～5月/平日9:00～18:00、土日祭日9:00～19:00 6～9月/8:00～20:00



ここでしか味わえない伝統の味

## 5 松本市 風穴の里



売店では長野県の伝統野菜に指定されている「いねこき菜」の漬物や手作りの「いねこきおやき」を販売。風穴の駅限定の逸品を楽しめます。

〒松本市安曇3528-1  
☎0263-94-2200  
※【売店】9:00～17:00 【食堂】9:30～16:00  
※4月下旬～11月中旬は無休、11月下旬～4月中は木曜定休 ※祝日の場合は営業

北アルプスの山々と豊かな田園風景が魅力

## 6 松川村 安曇野松川



北アルプスを一望できる自然豊かな道の駅。地元農産物や松川村の特産品など豊富に取り揃えています。

〒北安曇郡松川村5375-1  
☎0261-61-1200  
※【売店】9:00～18:00 【レストラン】10:00～18:00(ラストオーダー17:40)

浅間山を眺めながら“ほっ”とひと休み

## 7 佐久市 ほっとば〜く・浅科



国道142号沿い、田園地帯の中で雄大な浅間山を望む爽快な景色は、ほっとば〜く浅科ならではの、五郎兵衛米をはじめとする地元の旬野菜や特産物を取り揃えています。

〒佐久市甲2177-1  
☎0267-58-0581  
※【物産展示館・郷土資料館】9:00～18:00  
【郷土料理提供館】11:00～20:00  
【ふれあい広場・休憩所】24時間  
※火曜日(ふれあい広場は無休)

生産量日本一のくるみは絶品です

## 8 東御市 雷電くるみの里



東信州道中のランドマーク。採れたての新鮮農産物はもちろん、地場産品の漬け物、おやき・くるみ菓子、「くるみだれ手打ちそば」など充実したラインナップも魅力です。

〒東御市温野乙4524-1  
☎0268-63-0963  
※【農産物直売所、物産コーナー、道の駅情報コーナー】8:00～19:00  
【郷土食レストラン】7:00～19:00  
【力士雷電資料館】9:00～18:00

新鮮な小川村の「旬」がもりだくさん

## 9 小川村 おがわ



食事処「味菜」では秋限定の地元産かぶのおやきをはじめ、旬のメニューが充実。直売所では、畑直送の野菜や果物、地元野菜を使った惣菜なども販売しています。

〒上水内郡小川村大字高府1502-2  
☎026-269-3262  
※【食事処「味菜」】  
・物産コーナー 9:30～19:30  
・食堂 11:00～19:30  
【農産物直売所「さんさん市場」】9:00～17:00

おいしい&鮮度抜群な飯山の野菜や農産物が魅力

## 10 飯山市 花の駅 千曲川



新鮮地物野菜が豊富にそろった直売所が人気。お土産コーナーには笹寿司や地酒、地元のと洋菓子店のスイーツが並び大好評。花の駅にちなんで花の雑貨やアロマ商品も充実しています。

〒飯山市大字常盤7425  
☎0269-62-1887  
※【観光情報・物産コーナー】夏季9:00～19:00  
冬季9:00～18:00  
【Cafe 夏花】7:30～17:00(ラストオーダー16:30)  
【農産物直売所】夏季7:30～19:00 冬季8:00～18:00

北アルプス白馬山麓  
**梅池自然園**

雄大な山景が映える、  
 標高一、九〇〇mの自然園。

広告



Photo:白馬観光開発株式会社

9月28日[土]~10月6日[日]

山々も温泉も燃える秋の彩り

**梅池自然園紅葉まつり**

ひと足早い梅池自然園の紅葉の現場に合わせて、特産品の販売やキノコ汁の振舞いなど、各種催しが行われます。

●お問い合わせ  
 (一社)小谷村観光連盟  
 TEL.0261-82-2233  
 FAX.0261-82-2242



小谷村

アナタの一枚が伝えるこの絶景。

**梅池自然園  
 写真KURA部  
 フォトコンテスト**



**梅池自然園で写真を撮って応募しよう!**

北アルプス白馬山麓、標高1900mに広がる日本でも有数の高層湿原で、様々な高山植物を観察することができる梅池自然園を散策し、あなたが取り取った美しい風景をご応募ください。

応募期間: 2013年 7月20日(土)~10月20日(日)

応募テーマ: 梅池自然園の植物や風景

応募対象: 梅池自然園(小谷村)で撮影された写真が対象となります。なお、特設サイト宛にオンラインでご応募いただいたデジタル写真が対象となります。応募の際は撮影年月をご記入ください。

審査員: 「KURA」編集部、小谷村観光連盟

- 賞: 最優秀賞(1点): 旅行券5万円分
- 優秀賞 (2点): KURAセレクト「信州プレミアムギフト」
- 入選 (3点): 小谷村宿泊補助券1万円分
- 佳作 (5点): 梅池ゴンドラ利用券(入場券付)

応募方法: 下記のフォトコンテスト特設サイトの応募フォームから送信ください。応募期間終了後、KURA編集部及び小谷村観光連盟が審査を行い入賞者を選定いたします。入賞された写真はフォトコンテスト特設サイト、KURA誌面などに発表します。また入賞者には応募いただいたメールアドレス宛にご連絡をいたします。

〈作品応募先〉 [tsugaike-photo.com](http://tsugaike-photo.com)

主催/小谷村農工会  
 共催/信州を愛する大人の情報誌 KURA編集部(株式会社まちなみカントリープレス内)  
 小谷村観光連盟

◎平成25年度小規模事業者地域力活用新事業全国展開支援事業