

季刊信州

Shinshu Quarterly

2013

冬号

WINTER

信州

Shinshu



信州四季旅キャンペーン[冬] 雪を楽しむ 冬を楽しむ

滑ろう! 泊まろう! 楽しもう!

楽しさいっぱい! スノーリゾート信州

信州の逸品探訪

くるみを使ったお菓子

生き物に由来のある

温泉地を巡ろう



Illustration / 原田泰治

HAKUBA VALLEY

白馬八方尾根・白馬岩岳・榑池高原



国際山岳リゾート

白馬八方尾根 スキー場



世界が認めた極上のパウダースノーと広大なゲレンデ。アルプスが眼前に迫る大迫力のゲレンデをステージにビギナーからエキスパートまで、思い思いの楽しみ方を!

ナチュラルスノーフィールド

白馬岩岳 スノーフィールド



北アルプスの絶景を眺む、白馬山麓エリア随一のロケーションと自然の地形を活かした25のコースでパウダーフィールドを思いきり遊びつくせ!

ホワイトワールド

榑池高原 スキー場



白馬山麓エリア最大級のスケール!ワイドでロングなゲレンデはビギナーからエキスパートまで幅広い楽しみ方を演出!ビギナーエリア専用チケットがあるのも嬉しい。

八方・岩岳・榑池を楽しむなら **お得!**
シーズンパス2日券~6日券が

2日券~6日券
大人 8,600円~23,400円
小学生 5,300円~14,500円

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

あなたの旅プランに楽しさを+!
白馬の旅が広がる!
白馬山麓ツアーズ
TEL.0261-72-6900
www.Hakuba1.com

スノーシューハイク
1/6(月)~3/23(日)まで毎日開催
普段は歩くことができないフカフカの白い世界へ出かけよう!

リゾートレンタカー
安心の4WD、スノータイヤ・キャリア付、7人乗り
ステーションワゴンとワンボックスタイプで広々空間!

宿泊
地元スタッフがおすすめするお宿をご案内。
リゾートホテルから民宿まで各種お値打ちでご用意しております!

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



●高速バス利用の場合



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。

※写真はすべてイメージです。



白馬観光開発株式会社 www.nsd-hakuba.jp 白馬アルペン 検索
〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城12111 TEL.0261-72-3150 FAX.0261-72-4742





表紙デザイン・イラスト：藤田幸治
タイトル：【雪の牧場】長野県南佐久郡牧村



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
中ビル 4 階
☎052-263-4118
☎052-262-4669
nagoya@nagano-tabi.net

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

信州四季旅キャンペーン公式サイト

信州四季旅

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

季刊信州 冬号 通巻23号
2013年11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
長野市南長野橋下 692-2
☎026-235-7254

【巻頭特集】
信州四季旅キャンペーン [冬]

雪を楽しむ、冬を楽しむ … 4

スノーシューで冬の森歩き
歩くスキーでゆっくり楽しむ
朝イチで楽しむパウダースノー 他



滑ろう! 泊まろう! 楽しもう!
楽しさいっぱい! スノーリゾート信州 … 10

【プレゼント】
信州の逸品探訪 … 12
くるみを使ったお菓子



【第2特集】
信州の名湯伝説
生き物に由来のある温泉地を巡ろう … 14

冬の信州でジビエと出会う … 17
「世界が恋する、NAGANO WINE」と、出会う旅へ … 18

信州歳時記 … 19

イベントカレンダー 12月・1月・2月

アルクマ Topics 便り … 22

「道の駅」へ出かけよう! … 23



長野県観光PRキャラクター「アルクマ」を探せ!!



秋号の正解を発表します!

季刊信州 秋号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」は
9ページ左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。冬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: 2014年2月28日(金) 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」

長野県は、
「日本一の
おもてなし県」
を目指します。

ずく出し! 知恵出し!
おもてなし。

おもてなし 長野県

雪を楽しむ



冬を楽しむ

ヨーロッパやカナダ、北海道のゲレンデに負けない上質なパウダースノーを楽しめる信州のゲレンデ。高速道ICからのアクセスもよく、ロープウェイやゴンドラを使って天空のエリアまで一気に駆け上がり、目の前に広がる360度のパノラマビューを独り占めすることができるのも魅力のひとつです。

スキーやスノーボードの定番はもとより、スノーシューや歩くスキーで大雪原を歩いたり、スノーモト・スノースクート・エアボードといった新しいスタイルに、この冬は挑戦してみませんか。信州のゲレンデならではの上質なディープパウダーを夢中で攻めるパウターライドやツリランもいつかは挑戦したいものです。今ではめずらしくなった天然製氷のリンクでスケートをする贅沢な時間や、日本最大級のアイスパークで楽しむカーリングも思い出に残る経験となるでしょう。湖上でのわかさぎ釣りは、古くから信州の冬の風物詩でもあります。

それでは、雪の楽しみ、冬の楽しみを紹介いたしましょう。

【Snowshoe】スノーシュー

西洋かんじきともよばれる、雪の上を容易に歩くことができる歩行具のひとつ。経験がなくても雪上ハイクを楽しむことができる。



くるまやまこうげん じょう
車山高原スキー場
 茅野市(諏訪エリア)

ハヶ岳や日本アルプスの眺望と、車山〜霧ヶ峰に広がる大雪原を満喫する健脚向けツアーから、自然観察やティータイムを楽しむ初心者向けコースまで、自然ガイドのご案内します。

〒茅野市北山3413
 ☎0266-68-2626 (車山高原観光協会)
 靴スノーシューレンタル1日1000円、半日500円
 アクセス:中央道諏訪南ICから約50分、諏訪ICから約40分、上信越道佐久ICから約60分



車山高原ではナイトスノーシューツアーも開催



こうげん もり いえ
なべくら高原・森の家
 飯山市(北信濃エリア)

1〜2時間でひとまわりする初心者でも安心のコースをはじめ、7時間かけてなべくら高原のシンボル「鍋倉山(1289m)」を目指すコースまで多彩です。

〒飯山市照岡1571-15 ☎0269-69-2888
 コース:森の家周辺コース(1〜2時間)、羽広山ブナ美林(4〜5時間)、牧峠、巨木の谷(5〜6時間)、鍋倉山(6〜7時間)
 靴スノーシューレンタル:1日2000円、半日1500円
 別途インストラクター費
 アクセス:上信越道豊田飯山ICから森の家まで約40分



すがだいらこうげん じょう
菅平高原スキー場
 上田市(東信州エリア)

冬期の晴天率が高く、真っ青な空と大雪原のコントラストを楽しむのも、菅平高原の冬の魅力のひとつです。冬の匂いを身体いっぱい感じましょう。

〒上田市菅平高原
 ☎0268-74-2735 (NPO法人やまぼうし自然学校)
 靴2000円(9時30分〜、13時30分〜、各2時間)
 ※レンタル代別途
 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



スノーワールド
へブンスそのはらSNOW WORLD
 (アルプスネイチャークラブ)
 阿智村(伊那路エリア)

標高1600mのゲレンデから、樹氷が美しいコースを歩くプログラムもあり、冬の森林セラピーロードや富士見台高原など、清閑な冬の林を堪能できます。

〒下伊那郡阿智村智里3731-4 ☎0265-44-2311
 コース:展望コース、こまきコース、いわなの森コース
 靴大人4000円、子ども・シニア(60歳以上)各2300円
 ※スノーシューツアーは「アルプスネイチャークラブ」で実施。
 ☎0265-49-8130 (アルプスネイチャークラブ)
 アクセス:中央道園原ICから約5分、飯田山本ICから約15分



た ほらてんねんこうえん
おんたけ田の原天然公園
 (おんたけ2240スキー場山頂部)
 王滝村(木曾エリア)

ゴンドラに乗って、標高2240mまでひとつ飛び。そこで楽しめるのが、天空のスノーシューです。雪質の良さも定評があり、さらさらの雪の中を歩けるのが魅力です。

〒木曾郡王滝村3162
 ※スノーシューツアーは「おんたけアドベンチャー」で実施。
 ☎0264-48-1208 (おんたけアドベンチャー)
 靴要問合せ
 アクセス:中央道伊那ICから約100分、中津川ICから約120分



車山高原

スノーシューで冬の森歩き

夏場には行けなかったあの森の中へ、一面に広がる雪原へ。スノーシューは冬の遊びの可能性を無限に広げてくれます。フカフカの新雪を歩き、アニマルトラック(動物の足跡)を追いかけて、冬の木々を観察。体温調節のできる服装や、防水性のあるウェアを用意し、銀世界へと飛び出しましょう。

【Cross-country Skiing】 クロスカントリースキー

スキー板の幅が5～6cm。非常に軽く、慣れたら快適です。



歩くスキーでゆっくり楽しむ

ゲレンデで楽しむことだけがスキーの魅力ではありません。雪原をスイスイと歩いたり、滑ったりするクロスカントリースキーも楽しみ方のひとつです。リュックにお昼を詰め込んで、少し遠出するのも楽しいでしょう。北欧では冬のビクニックとして、クロスカントリースキーを履いて森へ出掛けていきます。この冬はそんな素敵な時間を楽しんでみませんか。

**黒姫高原童話の森スノーウェーブ
クロスカントリースキーコース**

信濃町(北信濃エリア)

クロスカントリースキーを小中学校の授業で行う信濃町。スノーウェーブのコースは、黒姫山や妙高山の眺望が美しいコースです。

〒187-0001 上水内郡信濃町黒姫高原

童話の森スノーウェーブ ☎026-255-6720

料使用料(入場料): 高校・大学一般500円、中学生以下300円

クロスカントリースキーレンタル: 1セット1日2000円

アクセス: 上信越道信濃町ICから約15分



霧ヶ峰高原

クロスカントリースキーコース

諏訪市(諏訪エリア)

北・中央・南アルプス、八ヶ岳、そして富士山まで見渡せる霧ヶ峰クロスカントリーコース。歩くスキーの楽しさを、ここで知ったという方もたくさんいます。

〒388-0001 霧ヶ峰スキー場・諏訪市霧ヶ峰強清水

☎0266-53-1664

※クロスカントリースキーは「ヒュッテ霧ヶ峰」で開催。

☎0266-57-0333 (ヒュッテ霧ヶ峰)

アクセス: 中央道諏訪ICから約30分



美ヶ原高原

**クロスカントリー
スキーツアーコース**

長和町(東信州エリア)

日本100名山のうち42の山々が見えるすばらしい眺望の中、広大な美ヶ原の雪原を散策しましょう。起伏が少なく、歩きやすいのが特徴です。

〒388-0001 小県郡長和町和田美ヶ原高原5101-1

☎0268-86-2011

(美ヶ原高原ホテル山本小屋)

料3000円(レンタル)、宿泊の場合は

1泊2日で3000円

アクセス: 上信越道東部湯の丸IC、長野道岡谷ICから各約70分





朝イチで楽しむパウダースノー
 スキー場がコース整備をし、ゲレンデ内でティレブパウダーの醍醐味を味わえるエリアを開放します。上級者向けですが、いつかは！の夢が膨らみます。



【Tree Run】 ツリーラン

圧雪されていない斜面のさまざまな大きさや形、種類の「木々」の間を滑走する。

まだらおこうげん じょう
斑尾高原スキー場

飯山市(北信濃エリア)

豊富な雪と植生を活かした7つのコースで本格的なツリーランを楽しむことができます。森を滑る、新しい感覚をお楽しみください。

〒飯山市斑尾高原 ☎0269-64-3214
 料(1日券) 大人4200円・中高生シニア3700円・子ども、小学生1000円 ※午前・午後券など券種は各要確認
 アクセス: 上信越道豊田飯山ICから約20分

【Powder Ride】 パウダーライド

膝から腿ほどに積った新雪の中を滑走する。その浮遊感は格別。

のざわおんせん じょう
野沢温泉スキー場

野沢温泉村(北信濃エリア)

圧雪せずに残されたコースの新雪の中、キラキラの粉雪を豪快に舞い上げながら滑り降りる爽快感はたまりません。雪の降った翌日の朝は最高。

〒下高井郡野沢温泉村豊郷7653 ☎0269-85-3166
 料(1日券) 大人4600円・子ども2100円・シニア3500円
 ※午前・午後券など券種は各要確認
 アクセス: 上信越道豊田飯山ICから約25分、関越道塩沢・石打ICから約70分

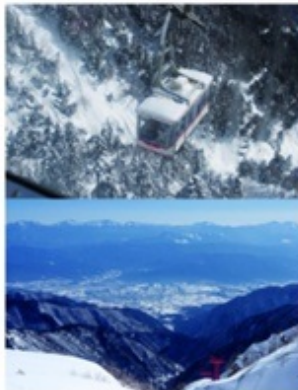
※非圧雪エリアの滑走は、定められたルール、コースを守って、安全に気をつけてお楽しみください。

せんじょうじき じょう
千畳敷スキー場

駒ヶ根市(伊那路エリア)

専用路線バスと駒ヶ岳ロープウェイで約1時間。標高2611.5mの中央アルプス千畳敷カールへ。スキー・スノーボードを4月中旬から5月下旬まで楽しめる、日本有数の春スキーのメッカです。麓で桜、山の上でスキーが楽しめる贅沢な場所です。

〒駒ヶ根市赤穂1 ☎0265-83-3107(中央アルプス観光株式会社)
 料リフト: 1回券200円、10回券1700円、1日券2500円
 アクセス: 中央道駒ヶ根ICから雪の台バスセンターまで約3分、専用路線バスに乗り換え約30分、ロープウェイで約8分



春スキーを楽しむ

新しい雪上遊



風を切ってゲレンデを滑り降りる遊び方が、年々多様化してきました。ここ数年来、滑走可能なゲレンデが増えてきたのが、スノースクートやスノーモト、エアボードといった、スキー・スノーボード以外での雪上遊びです。レンタルが用意されているスキー場も多いので、気軽に挑戦してみるのも良いでしょう。この冬の新しい遊び方を、ご提案します。

はくごりゅう じょう 白馬五竜スキー場・エスカルプラザ 白馬村 (日本アルプスエリア)

スノースクートも全面滑走可能な白馬五竜スキー場。バラエティに富んだコースで、幅広い世代に人気があります。白馬の玄関口にあり、雪道をあまり通らなくてもアクセスできるのも魅力。

〒北安曇郡白馬村五竜 ☎0261-75-2101
 料 (1日券) 大人4800円・ユース&シニア3800円・小学生2500円
 ※午前・午後券など券種は各要確認
 スノースクートレンタル：半日2900円、1日3900円
 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50分



【SNOW SCOOT】スノースクート

フランス発祥の雪上を滑走する自転車状のそり。リアボードに過重をかけて、ボードをずらして乗る。



【SNOW MOTO】スノーモト

雪上自転車と呼ばれるカテゴリーに属する。フロントボードに荷重をかけてターンする。アメリカ発祥。



つがいけこうげん じょう 梅池高原スキー場 小谷村 (日本アルプスエリア)

梅池高原スキー場は、スノーモトの聖地と言われているほど、ライダーたちに人気のゲレンデです。広めのコースで開放感いっぱい滑走できます。

〒北安曇郡小谷村千国乙 ☎0261-82-2233 (小谷村観光連盟)
 料 (1日券) 大人4700円・子ども2700円・シニア3200円
 ※午前・午後券など券種は各要確認
 スノーモトレンタル：半日3675円、1日4200円
 アクセス：上信越道長野IC、長野道安曇野ICから各約90分、北陸自動車道糸魚川ICから約60分

【AIR BOARD】エアボード

スイス発祥の雪上ボディボード。雪面すれすれの視線が、独特のスピード感を味わわせてくれる。



やまぼく YAMABOKU ワイルドスノーパーク 高山村 (北信濃エリア)

エアボードを一部解禁しているYAMABOKUはコースがとて豊富です。未経験者でも楽しく、新しい雪遊びを満喫できます。滑り降りるときのお腹の感覚が何とも言えません。

〒上高井郡高山村大字奥山田3681-352 ☎026-242-2505
 料リフト1日券 (土・日・祝祭日) 大人3500円、シニア3000円、小学生2500円 (平日) 大人3000円、シニア2500円、小学生2000円
 ※半日券、回数券は要確認 エアボードレンタル：半日2000円、1日4000円 アクセス：上信越道須坂長野野IC、小布施スマートICから各約45分、信州中野ICから約60分



まつばらこ
松原湖

小海町(東信州エリア)

氷上でのわかさぎ釣りが楽しめる数少ない場所のひとつ。凍結した湖上に手動ドリルで穴を開けて釣る「穴釣り」は、釣りファンでなくても一度は体験したいものです。



【公魚】わかさぎ

公の魚と書くのは、江戸時代に常陸国麻生藩が、徳川家に年貢として納めていた「公儀御用魚」だったことから由来。ワカサギ約6～8尾で1日のカルシウム量が摂取できる。



〒南佐久郡小海町松原湖畔
 小海町観光案内所 ☎0267-93-2005
 麗水の状況により解禁日決定～3月頭まで
 (年によって違います)
 麗日釣券500円(テント、ドリル、釣り具レンタルあり)
 アクセス:中部横断道佐久南ICから約30分、
 中央道長坂・須玉各ICから約40分



すわこ
諏訪湖

諏訪市、下諏訪町、岡谷市(諏訪エリア)

諏訪湖のわかさぎ釣りは、最大50名まで乗船できる大型のドーム船で行えます。まめにエサを替え、釣り糸をたらししていると、思わぬ大漁に会える日もあります。3市町の湖畔から船に乗ることができ便利です。

〒諏訪市、下諏訪町、岡谷市
 諏訪湖漁業協同組合 ☎0266-52-4055
 ※わかさぎ釣り舟店のご案内の詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.suwakogyokyou.sakura.ne.jp/>
 麗10月～翌年3月まで 麗要確認 アクセス:中央道諏訪ICから約10分



のじりこ
野尻湖

信濃町(北信濃エリア)

かまぼこ型の船が湖上にぶかぶかと浮かぶのが野尻湖の冬の風物詩です。中はとても暖かく、トイレも完備。ゆったりとした波を感じながら、わかさぎ釣りが楽しめます。予約でわかさぎ釣り弁当などもご用意できます。

〒上水内郡信濃町大字野尻
 麗(一社)信州しなの町エコツーリズム観光協会 ☎026-255-3226
 麗11月1日解禁～翌年4月第1日曜日
 麗屋形船3700円・遊漁料600円、貸し竿、釣り具、エサレンタルあり
 アクセス:上信越道信濃町ICから約5分

わかさぎ釣り

細い釣り糸をたらし、竿を上下に動かしてアタリを待つ…。信州の湖ではかつて氷上でのわかさぎ釣りが冬の風物詩として各地で行われていましたが、現在はかまぼこ船(ドーム船)が主流です。釣ったわかさぎはその場で天ぷら、フライなどにしておいしくいただきます。

あさひむら じょう
朝日村アイススケート場 朝日村(日本アルプスエリア)

屋外の天然製氷のスケートリンクが次々と姿を消していくなか、朝日村には、1周200mの天然スケートリンクがあります。村民有志によるリンク整備が行われ、本格的なスピードスケートの練習も可能です。

〒東筑摩郡朝日村針尾347 ☎0263-99-2004(朝日村教育委員会)
 麗製氷状態によります(要問合せ) 麗8～18時 麗無料
 アクセス:長野道塩尻ICから約25分



天然製氷で
スケート



かるいさわ
軽井沢アイスパーク 軽井沢町(東信州エリア)

総合スポーツ施設「軽井沢風越公園」内の、軽井沢アイスパークは日本最大級の通年型カーリングホール。国際大会も行われる場所で、選手さながらにカーリングを体験するのが魅力です。

〒北佐久郡軽井沢町大字発地1154-1 ☎0267-48-5555 麗9～22時(通年)
 麗カーリング体験レッスン:60分2310円・90分3150円(指導料、用具レンタル、
 保険は込み) アクセス:上信越道碓氷軽井沢ICから約15分



カーリング

信州の逸品探訪

プレゼント

「くるみを使ったお菓子」

全国でトップの生産量を誇る「くるみ」。平成22年の調査では、長野県が生産量第一位の154t、続く青森県が38t、山形県が21tと、追隨を許しません。良質のたんぱく質に富み、脂質、ビタミンB1、カルシウム、ミネラルを含む、健康長寿の信州にふさわしい栄養食品です。長野県産のくるみを賢く使った「くるみのお菓子」をお届けいたします。



④ くるみキャラ

秋葉路
420円

くるみの形をした最中には、甘さ控えめな塩キャラメルと、大鹿村で採れたくるみを混ぜ合わせた風味豊かな餡がたっぷり詰まっています。

〒下伊那郡大鹿村大河原390
☎0265-39-2844

●2箱入×2名様



③ 伊那の嫁っ子餅

和スイーツ 露月堂
100円

和くるみを使用した、醤油くるみ餅(ゆべし)は、当店の人気商品です。創業から84年。先代から大切に受け継いだ味をお楽しみください。

〒駒ヶ根市中央4-17
☎0265-83-2733
<http://www.engetsudou.com/>

●10個入×3名様



② くるみの初恋、くるみ餅、くるみるく

御菓子処 花岡
1200円(詰合せ)

優しい甘さの「くるみの初恋」。和くるみのクッキー「くるみ餅」。キャラメル風味のくるみあん最中「くるみるく」。3つの味を楽しめます。

〒東御市田中179 ☎0268-62-0236
<http://www.okashi-hanooka.jp/>

●1箱(詰合)×3名様



① 福くるみ

風月堂
1370円

あっさりとした羊かんの中にくるみが入ったひと口サイズの和菓子です。くるみの香ばしさが後を引くおいしさでお茶のお友に最適です。

〒長野市大門町510
☎026-232-2068

●小箱(6粒入)6箱セット×3名様

くるみのう・ん・ち・く 県内で目にすることができるくるみの一部をご紹介します。



信濃クルミ(信濃胡桃)

明治時代、欧米人が避暑に訪れた軽井沢で地元の人に渡したことから栽培が始まる。



オニグルミ(鬼胡桃)

日本原産。殻の表面に溝や突起がありゴツゴツしている。独特の風味を持つ。



ヒメグルミ(姫胡桃)

日本原産。ハートナッツ1号、2号、カラスなど、先が尖ったハート型の優しい形。



カシグルミ(菓子胡桃)

中国・朝鮮から渡来。和名はテウテグルミ。長野県では「カシグルミ」とよばれている。



テモミグルミ

外来の栽培種。日本原産のオニグルミ、ヒメグルミが自然交配した珍しい種類。



ベルシャグルミ

欧州、米国から伝来の品種。世界で最も多く栽培されている。カシグルミよりも大粒。

紀

元前7000年の昔から、人類が、食用。にしてきた「くるみ」。日本では縄文時代にすでに栽培されていたこともわかっているほど馴染みの深い食べ物です。くるみは、県内の数ある生産量全国第二位の農産物の中でもシェア約80%を占める自慢の品で、「信濃のくるみはわが国最良」と古くから言われてきました。また、「くるみの里」として知られる東御市を中心に、優良品種の育成も重ねられています。

そのくるみを贅沢に使った、くるみのお菓子をご紹介しましょう。パイ、メレンゲのお菓子、クッキー、最中、ようかんなど、木の実の香ばしさ漂う上品な甘さのお菓子は、日本茶はもちろん、コーヒー・紅茶にもよく合います。冬の夜、暖かいお部屋で和やかな時間を、くるみのお菓子とともに。



③ 志賀の風～パイまんじゅう クレミアン

中村屋
105円

パイ生地であん。とくるみ。を混ぜた歯ごたえのあるくるみあんを包み、こんがり焼き上げました。コクがありしっとりとしています。

〒187-0001 下高井郡山ノ内町大字佐野2565-2
☎0269-33-4034

●10個入×2名様



⑦ くるみの焼き菓子

洋菓子の店 サカマ
200円

昔ながらの洋菓子店の人気商品は、美味しいくるみで焼き上げた逸品。香ばしく口に入れた瞬間に弾けるような食感が楽しめます。

〒187-0001 下高井郡山ノ内町大字佐野2565-2
☎0265-83-2647

●6個入×2名様



⑥ 甘くるみ

開運堂 柳澤商店
126円

鬼くるみをこし船に練り込み、くるみの型に仕上げた最中です。日本茶にはもちろん、コーヒーのお供にも合う商品です。

〒187-0001 下高井郡山ノ内町大字佐野2565-2
☎0263-46-2328

<http://www.hananomi.co.jp/>
●8個入×5名様



⑤ やま山

旬彩菓 たむら
125円

くるみを丹念にローストし、大きくひとつ、焼き時間をのせました。くるみの食感とつぶし船が絶妙な味わいです。

〒187-0001 下高井郡山ノ内町大字佐野2565-2
☎026-228-9235

<http://www.shunsaikatamura.com/>
●10個入×5名様

【プレゼントの応募方法】

ここで紹介した「くるみのお菓子」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欲しいお菓子の番号 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦季刊信州の入手先 ⑧本号で良かった記事名 ⑨季刊信州で今後改善して欲しい点 ⑩この冬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 冬号」プレゼント係 応募締切：2014年2月10日(月) 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。

つばい!

う! 楽しもう!

一ト信州



家族みんなで楽しめる!
それが信州のスキーリゾート!

やさしいレッスンや
楽しいイベントも充実!

HAKUBA VALLEY

白馬八方尾根スキー場

キッズパーク すのっちゃん



☎0261-75-5880
国12月下旬～
2014年3月31日(月)
運映花ゲレンデ
料入場料500円、
各種ソリレンタル500円/日、
チュービング500円/日

雪遊びをテーマにした体験型キッズパーク「すのっちゃん」。ファミリーで楽しめる、スキーゾーン、ソリゾーン、チュービングゾーン、雪遊びゾーン(トランポリン、雪のお城、滑り台等)施設もイベントも充実!

HAKUBA VALLEY

白馬コルチナススキー場

スキー・スノーボード 初心者無料レッスン



☎0261-82-2236
国スキー場オープン～クローズ
(スキースタール開催期間)
種白馬コルチナススキー場
キッズハウス横
料無料(9:00～9:30)

スキー・スノーボードの初心者を対象に道具の扱い方、転び方、止まり方など基礎を教えます。基礎を身に付けているんなコースを楽しんでみてはいかがでしょうか。



戸隠スキー場

開場50周年記念スペシャル宿泊パック



☎026-254-2888
(戸隠観光協会)
国スキー場営業期間中
種戸隠エリアの
各宿泊施設
料大人・シニア
各1泊2食10,000円～

戸隠エリアの宿泊施設を利用した、リフト券1.5日券付のお得な宿泊パック。到着日から翌日まで、ゆっくりとスキー、スノーボードをお楽しみいただけます。民宿やペンション、旧宿坊旅館、ホテルなどからお好みの施設をお選びください。名物の戸隠そばはもちろん、戸隠神社への参拝など、冬の戸隠を満喫しましょう!

富士見パノラマリゾート

ふじばらキッズデー



☎0266-62-5666
国2014年1月～3月
の第3日曜日
種富士見パノラマリゾート
キッズパーク内
料参加料無料

「OH!宝探し」開催!キッズパーク内に転がしたカプセルの中から嬉しい景品をGETしよう!人気ゲーム機や!日券、ソフクリームなどお得な景品が当たります!
※小学生までのお子様対象

中央道伊那スキーリゾート

初心者向け無料レッスン「楽ちんレッスン」



☎0265-73-8855
国毎週土日祝および
年末年始
種レンタルハウス前
料無料

初めてスキー・スノーボードをされるお子様から大人の方々に、ブーツの履き方、転び方などをやさしく丁寧に教えます。
○レッスン時間は約40分
○親子での参加も大歓迎!

戸狩温泉スキー場

キッズのゲレンデデビュー応援



☎0269-65-2359
国シーズン中毎日
種ベガスゲレンデ
キッズパーク
料無料
スキーが初めてのお子様を対象に「体験用スキーセット」を無料でレンタル
※リフト乗車はできません

【受付】ベガスゲレンデ星降るレストラン内インフォメーションセンター
【時間】ご利用時間は2時間単位
【サイズ】スキー板:80～120cm、スキーブーツ18～23cm、ストック:フリーサイズ、ヘルメット:50～58cm(数量限定)

シーズン中、長野県内のスキー場に「アルクマ」が出没!

信州の魅力、世の中にクマなく伝える長野県観光PRキャラクター「アルクマ」。今シーズンも、長野県内のスキー場に出没します。お客様のお出迎え、写真撮影、ゲーム参加など、笑顔あふれる楽しいゲレンデを演出します。



詳しくは、[アルクマキャラバン](#) [検索](#)



いいものを、借りよう。 「優良レンタル宣言」

年1回のチェーンナップを行うなど、整備された用品を提供している「優良レンタル宣言」の店。右のステッカーが目印です。安心・安全の用具で、信州のスキー場を思いっきり楽しみましょう!

国「スキーリゾート信州」プロモーション委員会
(事務局:長野県観光部観光振興課内)
☎026-235-7254 ☎026-235-7257
<http://www.pref.nagano.lg.jp/>
E-mail: kankoshin@pref.nagano.lg.jp

楽しい企画が盛りだくさん! この冬は「スキーリゾート信州」へ!

最新の情報は
こちら▶

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

スノーラブ

[検索](#)

※掲載情報は、平成25年10月4日現在のものです。お出かけの際は、ホームページ、お電話等で内容をご確認ください。

信州 泊まろう トゥモロ

Tomaro Tomorrow

信州の
スノーリゾートは、
泊まってトクする
特典がいっぱい!



長野県観光PRキャラクター「アルクマ」

楽しさい

滑ろう! 泊まる

今日も明日も楽しもう!

スノーリゾ

HAKUBA VALLEY HAKUBA VALLEY 白馬五竜スキー場・Hakuba47ウィンタースポーツパーク

その場で当たる! 泊まろうトゥモローキャンペーン



白馬五竜エスカルプラザ ☎0261-75-2101
白馬五竜いいもり ☎0261-75-2636
Hakuba47ウィンタースポーツパーク
☎0261-75-3533
①12月14日(土)～2014年2月16日(日)
②白馬五竜・Hakuba47ウィンタースポーツパーク
③(3日券)大人12,000円/シニア10,600円
Gシニア8,600円/ジュニア6,500円

リフト券センターにて3日券を購入又は引き換えると、2014年2月17日以降に使える「五竜47スプリングシーズン券」や「リフト1日招待券」、「宿泊補助券」などがその場で当たるスクラッチカードを贈呈します。白馬五竜エスカルプラザレストラン「ハル」は、21:30まで営業。夕食もゆっくり召し上がれます。

奥志賀高原スキー場

奥志賀高原キッズフリー



☎0269-34-2225
①12月7日(土)(予定)～12月20日(金)
2014年4月1日(火)～5月6日(火)
②12月21日(土)～2014年3月31日(月)
③奥志賀高原スキー場
④Cチケット保証金500円
(チケット返却時返金)

小学生以下のご来場者に「奥志賀限定こども無料リフト券」をお貸しします。(要保証金500円…チケット返却時返金なので実質0円です) ①の期間中はチケット販売窓口渡し ②の期間中は、宿泊パック限定企画になります。提携する宿泊先で「奥志賀こども無料リフト引換券」を受け取り、チケット販売窓口で引き換えてください。

きそふくしまスキー場

木曾町契約宿泊施設のリフト券付バック
又は特別割引リフト券付プラン



きそふくしまスキー場
☎0264-27-6021
開田高原マイアスキー場
☎0264-44-1111
①スキー場営業期間中
②木曾町内の契約宿泊施設

きそふくしまスキー場(開田高原マイアスキー場)のリフト1日券付宿泊バック(リフト特別割引券付プランの宿もあり)をご用意しています。1泊2日滞在の場合は、初日がきそふくしまスキー場、2日目は開田高原マイアスキー場のプランもおすすめ!

白樺湖ロイヤルヒル

白樺湖ロイヤルホテル(直営)
リフト券付宿泊バック



☎0266-68-2336
①12月14日(土)～
2014年3月30日(日)
②白樺湖ロイヤルホテル
③料7,900円～14,500円
(4名1室一人当たり料金)

グレンデが目の前! グレンデ直営ホテルのお得なリフト券付宿泊バック。1泊2食+リフト券が1,5日分付。お食事は夕食食ともおいしいバイキング! チェックイン前でも更衣室や貴重品預かりなどのサービスも充実。「夕食後に一滑り」なんて楽しみ方も魅力。

中央道伊那スキーリゾート

駒ヶ根高原スキー場
ヘブンスそのはらSnow World

泊まって滑って3スキー場を楽しもう!
宿泊2泊(兼泊)とリフト券3日分がバックで10,500円



中央道伊那スキーリゾート
☎0265-73-8855
駒ヶ根高原スキー場
☎0265-83-4000
ヘブンスそのはらSnow World
☎0265-44-2311
①スキー場オープン日～
2014年3月23日(日)
②中央道伊那スキーリゾート・駒ヶ根高原スキー場・ヘブンスそのはらSnow World
③お一人様10,500円～

スキー場周辺の宿泊施設に平日2泊以上していただき、3スキー場をお楽しみいただけます。2名様以上で予約可。

信州観光宣伝部長

こてつ☆ スノーステージ

「長野県住みます芸人 こてつ」(吉本興業)が、シーズン中、長野県内のスキー場(4カ所)で、ライブステージを開催! 楽しいトークでグレンデを盛り上げます!



| 期 日 | スキー場 |
|---------------|--------------|
| 12月22日(日) | 駒ヶ根高原スキー場 |
| 2014年1月12日(日) | 中央道伊那スキーリゾート |
| # 2月16日(日) | 鹿野橋スポーツヴィレッジ |
| # 3月9日(日) | 白馬五竜スキー場 |

白馬村観光局 発 見つけよう! 宿 自慢の宿

いろいろなタイプの宿に泊まって、新たな白馬の魅力を発見しよう!
白馬に2泊して応募すると、抽選で宿泊補助券などが当たります!

【応募方法】1泊すると1コもらえる宿泊施設印を応募用紙に2コで応募。
応募期間は12月～平成26年2月16日(日)。連泊でも応募可能。

詳しくはこちらを
ご覧ください

白馬村観光局 検索

リフト券&宿泊補助券が当たる!

ファミリー賞 村内共通リフト券4枚&違うタイプの宿泊補助券*40,000円セット 3名様

ワンズモア賞 村内共通リフト券1枚&違うタイプの宿泊補助券*10,000円セット 300名様

※例 ホテルに宿泊して応募された当選者は、次は、旅館、民宿、ペンション、ロッジなどの宿泊補助券が当たります。
その他、自慢の料理やお風呂、部屋など「お泊り」に関する情報は「白馬村観光局」ホームページへ!



おし上がっていただいた皆様に評価をいただき、投票型バトルがスタート! 懐かしい定番メニューからおしゃれで新しいグルメメニューまで、信州のスキー場の食はバリエーションがとっても豊か。信州のスキー場ならではの、食の魅力をお楽しみください!!

生き物に由来のある温泉地を巡ろう



四季折々の絶景を望める湯、効能豊かな湯、山奥の「軒宿を、こんど湧く湯。信州は湯屋、泉質ともに豊富で、温泉地数全国第2位、日帰り温泉の数は全国第1位を誇る温泉大国です。

寒くなると癒しくなるのは温泉、数ある温泉の中で、生き物に由来のある温泉を集めてみました。



北信濃エリア

地獄谷野猿公苑 (山ノ内町)

世界で唯一の「温泉に浸かるサル」の生態を間近で見られる場所。来年2014年は開苑から50周年を迎えます。雪の降る中を、気持ち良さそうに湯に浸かる様子や、親子、子ザルの様子が愛らしく、ずっと見ていたくなります。ちなみに入浴はサルのみですので、あしからず。

〒269-33-4379
アクセス/上信越道信州中野ICから約20分→徒歩約30分



北信濃エリア

緑色に濁る効能豊かな源泉 熊の湯温泉 熊の湯ホテル (山ノ内町)

歌人・与謝野晶子も、「熊の子のけがして……」と詠んだほど、熊が傷を癒しているという地元の逸話を大切に伝えてきた温泉です。鮮やかな黄緑色の湯に浸かり、質沢なほどの湯煙を楽しめ、効能も豊かです。

【泉質】硫酸泉
〒269-34-2311
湯12時30分～15時30分(要問合せ)
休なし(土・日祝は15時まで)
料大人1,000円・子ども600円
宿泊/1泊2食付13,000円(税別)～
アクセス/上信越道信州中野ICから約45分

幕末、時の松代藩士・佐久間象山に見いだされ、硫酸泉に手食い熊が湯に浸かり傷を癒しているのを見つけたという物語から、温泉に「熊の湯」という名がつけました。



北信濃エリア

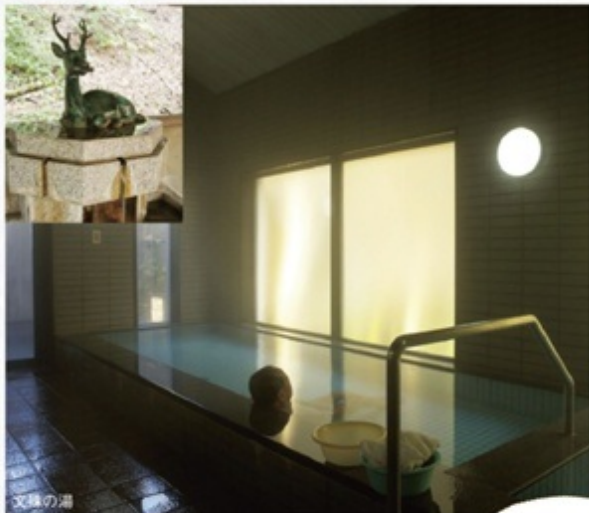
女性に人気の美肌の湯 馬曲温泉 望郷の湯 (木島平村)

高社山と信濃名山に囲まれた絶景の湯。広々とした野天風呂からは、四季折々に変わる高原風景を見渡すことができ、休日は多くの温泉ファンでにぎわっています。民芸風の休憩所、それに隣接して宿泊施設「梨の木荘」があります。

【泉質】弱アルカリ性単純温泉
〒269-82-4028
湯6時～22時(21時30分受付終了)、冬季は営業時間短縮の場合あり(要問合せ)
休第2水曜(8月は第1水曜)
料大人500円・子ども200円
休憩室/あり
アクセス/上信越道豊田飯山ICから約30分

温泉まで辿り着く道が、あまりにも険しく曲がりくねっていたので、その道を行き交う馬が、体をよじらせなければ行き来できなかったことが由来です。





文殊の湯

東信州 エリア
内村川のほとりに立つ温泉
鹿教湯温泉
(上田市)

美ヶ原高原の東麓、内村川沿いにある鹿教湯温泉は、江戸時代から湯治場として栄え、現在は国民保養温泉地にも指定されています。また、鹿教湯温泉には文殊菩薩を祀った文殊堂(泉宝)があり、健康回復を祈る人々が足繁く通っています。

【泉質】単純温泉
●文殊の湯
〒上田市鹿教湯温泉1369-1
☎0268-44-2331(鹿教湯温泉観光協会)
営業9時～21時(受付～20時30分)
休なし
料大人300円・子ども150円
休憩室/なし

●上田市鹿教湯健康センター
クアハウスかけゆ
〒上田市鹿教湯温泉1293
☎0268-44-2131
営業10時～20時(受付～19時)
休第2・4火曜(祝日の場合翌日)
料大人700円・小学生500円
(16時～は大人500円・小中生300円、未就学児は無料)
休憩室/あり

※この他、日帰り入浴が可能な宿泊施設もあります。
〒鹿教湯温泉観光協会
☎0268-44-2331
アクセス/上信越道東部湯の丸IC、長野道松本ICから各約40分

文殊菩薩様が鹿に化身し、信仰の厚い風情に温泉の存在を教えました。鹿が教えてくれた湯として、鹿教湯の名がついたと言われています。



東信州 エリア
星野温泉 トンボの湯
(軽井沢町)

ヒノキと十和田石で構成された内湯には源泉があふれ、大きな窓が開放的。巨大な花崗岩が連なる露天風呂は、周囲の自然と一体になりダイナミック。隣接する「村民食堂」では、定食や季節限定メニューが楽しめます。

【泉質】ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉
〒北佐久郡軽井沢町星野
☎0267-44-3580
営業10時～23時(受付～22時)
休なし
料大人1,200円・子ども700円
(GW・8月は特別料金)
休憩室/なし(隣接にカフェあり)
アクセス/上信越道碓氷軽井沢ICから約20分

かつて星野エリアには、豊かな自然の象徴でもあるトンボがたくさん飛んでいたことからトンボの湯と名付けられました。建物の形も上空から見ると、左右対象になっています。



木曽路 エリア
馬の傷も治した鉄鉱泉
ぬくもりの宿 駒の湯(木曽町)

四季彩あふれる木曽の自然に包まれた山あいの一軒宿。雲峰御登山を望むその場所は、田舎の原風景を思わせてくれます。ヒノキ風呂は自家源泉の鉄鉱泉で、露天風呂では古くから伝わる薬草風呂を楽しめます。

【泉質】鉄鉱泉
〒木曽郡木曽町福島47-2
☎0264-23-2288
営業11時～22時(混雑時は入浴制限あり)
休なし
料大人700円・子ども300円
宿泊/1泊2食付8,550円～
アクセス/中央道塩尻ICから約50分、中津川ICから約80分

木曽駒ヶ岳は、駒(馬)の雪形に由来することからついた名前です。その麓に湧いた温泉なので駒の名がつけられました。開湯は明治30年です。



日本 アルプス エリア
開放感あふれる露天風呂が魅力
白馬八方温泉
みみずくの湯(白馬村)

白馬八方尾根スキー場の麓にある日帰り温泉施設。大きく開けた窓と、そこから望む北アルプスの山々が、開放感をもたらしてくれます。岩組みの浴槽や露天風呂が魅力的です。白馬八方温泉の湯は筋肉痛や疲労回復に効果があるといわれています。

【泉質】アルカリ性単純泉
〒北安曇郡白馬村北城5480-1
☎0261-72-6542
営業9時～21時30分(受付～21時)
休なし
料大人500円・小学生250円・幼児無料
休憩室/あり
アクセス/長野道安曇野ICから約60分

昔、温泉の横にある林に、みみずくがいたことから「みみずくの社」と名付けられました。その一角にある温泉なので、みみずくの湯となりました。





湯元 山塩館

伊那路
エリア

標高750mの高地に湧く
塩辛い湯
鹿塩温泉 (大鹿村)

初夏に咲く神秘的な青いケシ、秋の紅葉が見事な大鹿村。湯は無色透明で、標高750mの山中にありながら原水は塩分4%と海水なみの強食塩水で塩辛いのが特徴です。湯質は優しく滑らかで、神経痛や婦人病に効果があります。

【泉質】含硫黄・ナトリウム・塩化物強塩冷鉱泉
☎0265-39-2929(大鹿村観光協会)

- 湯元 山塩館
〒下伊那郡大鹿村鹿塩631
☎0265-39-1010
料1泊2食付11,700円～
※日帰り入浴は要予約
休憩室/なし
- 塩清荘
〒下伊那郡大鹿村鹿塩633
☎0265-39-2316
料1泊2食付10,650円
※日帰り入浴は要予約
休憩室/なし

アクセス/中央道松川ICから約40分

農耕神・狩猟神として信仰されている、鎌倉名万輪が鹿が好んで飲むのを見て発見された、または、弘法大師が杖を突き立てたところから塩が吹き出したなど、縁起が残っている湯です。



諏訪
エリア

レジャーを楽しみ湯を楽しむ
広原温泉 ホテル八峯苑・
鹿の湯 (富士見町)

冬はスキー、夏はゴルフやハイキングなどオールシーズンで楽しめる富士見高原リゾート。敷地内より汲み上げた源泉は効能豊かで身体の芯までポカポカ。時折現れる「翠の湯」はとても神秘的。サウナや泡風呂もあり露天風呂からは白樺林や星空が眺められます。

【泉質】硫酸塩泉
〒諏訪郡富士見町横12067
☎0266-66-2131
料10時～21時45分(受付～21時)
料なし
料大人600円・子ども400円
(17時以降は大人400円・子ども300円)
宿泊/1泊2食付9,000円～
休憩室/あり
アクセス/中央道小淵沢ICから約10分、
諏訪南ICから約15分

鹿が生息するほど自然を間近で体感でき、心地良い温泉というのが名前の由来です。銀狐の小説「風立ちぬ」の舞台となった温泉宿でもあります。



伊那路
エリア

信州最大規模の大浴場が自慢
阿南温泉 かじかの湯
(阿南町)

伊那谷門原川の清流のほとりにあり、自然の中で天然温泉を楽しめます。温泉の入口には、かじかの絵が描かれた大きな看板があり目印となります。広々とした内風呂をはじめ、露天風呂、サウナなど施設が豊富です。

【泉質】アルカリ性単純温泉
〒下伊那郡阿南町富草4923
☎0260-22-2000
料10時～21時
湯水曜(祝日の場合営業)
料大人500円・3歳以上小学生まで200円
休憩室/あり
アクセス/三遠南信道天龍峡ICから約20分

鮎を流れる門原川に生息する「かじか」から名付けられました。清流を好む川魚「かじか」が住むだけあって、澄んだ清らかな川が流れています。



伊那路
エリア

インターから約5分、駒ヶ根高原の森へ
早太郎温泉 (駒ヶ根市・宮田村)

中央アルプスに湧く温泉は、無色透明なお湯は、においもなく、やわらかな肌触り。温泉の効能が浸透し、お肌をスベスベにしてくれる「美肌の湯」です。古くから地域の人々に愛され続ける雪犬・早太郎の像は光前寺に。

【泉質】アルカリ性単純温泉
●こまくさの湯
〒駒ヶ根市赤穂759-4
☎0265-81-8100
料10時～21時
湯第2・4木曜
料大人600円・小学生300円
休憩室/あり
●信州駒ヶ根高原
露天こぶしの湯
〒駒ヶ根市赤穂23-170
☎0265-83-7228
料10時～21時
湯第2・4木曜
料大人600円・子ども300円
休憩室/あり
●こまゆき荘
〒上伊那郡宮田村4751-75
☎0265-81-7117
料8時～20時45分(受付～20時)
湯第2・4木曜
料大人500円/子供300円
(小学生未満無料)
休憩室/あり
※この他、日帰り入浴が可能な宿泊施設もあります。
☎(一社)駒ヶ根観光協会
☎0265-81-7700

名刹光前寺に飼われていた雪犬・早太郎が、遠州見付神社において老ヒビを遺し人々を救った、という伝説にあやかって「早太郎温泉」と名付けられました。



アクセス/中央道駒ヶ根ICから約5分

冬の信州でジビエと出会う

豊かな自然に恵まれた信州には、美味しい食材を育む風土があります。中でも、自然の中で生き抜いてきた野生の恵みである「ジビエ」は、私たちに滋養と、生きる力を与えてくれます。暖かい室内で、森の恵みをありがたください。冬の信州を楽しむ活力が湧いてきます。



鹿肉のハンターステークセット/¥2,100(ライス・サラダ・コーヒー付き)

オーナーが猟師のライセンスを持ち、仲間とともに八ヶ岳などで仕留めた鹿や猪を料理してくれます。柔らかなモモ肉を使った「鹿肉のハンターステーク」が人気です。

カントリーレストラン 匠亭
 長野茅野市金沢2149
 ☎0266-73-4862
 営業12時～14時、17時30分～20時
 強火曜(※11/15～2014年2/15迄は
 狩猟期間中につき火曜・水曜定休)
 アクセス/中央道諏訪南ICから約5分

鹿肉ステーキ

茅野市
 (諏訪エリア)



ジビエカレー/¥1,000 (3日前までに要事前予約)

カレーは、ジビエ初心者におすすめのメニューです。やわらかく煮込んだ鹿肉が、芳しい匂いで、食欲がわいてきます。

i-cafe
 長野上水内郡飯綱町倉井5
 ☎026-253-2606(いづなアップルミュージアム内)
 営業10時30分～15時30分
 強月曜(祝日の場合は翌日)
 アクセス/上信越道信州中野IC、
 飯綱町ICから各約15分

ジビエカレー

飯綱町
 (北信濃エリア)



熊鍋/¥2,200(1人前・2人以上で要予約)

古来、秋山郷では、四季折々の山の恵みを糧として人々は暮らしていました。雄山荘の熊鍋は酒と醤油と砂糖だけであっさりした味付けです。

雄山荘
 長野下水内郡栄村大字塙17913-ホ-2
 ☎025-767-2250
 強不定休
 料1泊2食7,150円(入湯税金・熊鍋別途)
 アクセス/上信越道豊田飯山ICから約120分
 ※熊肉がない日はお断りさせていただきます。
 必ず事前にお問い合わせください。

熊鍋

栄村
 (北信濃エリア)



焼鍋/コース料理¥4,000～(要予約)

味噌仕立ての猪鍋は、とろけるほど美味しく柔らかい。和のジビエを、じっくりと堪能できます。

信州マタギ亭
 長野茅野市米沢北大塚6275-ロ
 ☎0266-73-9766
 営業12時～14時、17時30分～21時(要予約)
 強月曜(予約があれば営業)
 アクセス/中央道諏訪ICから約15分

猪鍋

茅野市
 (諏訪エリア)



鹿肉ハンバーグ定食/¥900

村内で捕獲された新鮮な鹿肉の一番やわらかい、たたき用の背肉を使った「鹿のハンバーグ」が大人気。つなぎを使っていないのが自慢。また、「鹿の焼肉定食」「鹿のカレー」もおすすめ。

畑の里 食事処 ふじ
 長野下伊那郡大鹿村農道364-1
 ☎0265-39-2338
 営業11時～14時、17時～20時
 強火曜
 アクセス/中央道松川ICから約40分

鹿のハンバーグ

大鹿村
 (伊那路エリア)



鹿カツ定食/¥1,500

山肉専門店の滋味深い味を、食べやすい鹿カツで、からりと揚がった鹿カツに、ソースをかけていただきます。食べ応え十分です。

山肉専門店 星野屋
 長野飯田市南信濃和田1080
 ☎0260-34-2012
 営業11時～19時
 強不定休
 アクセス/中央道飯田ICから約60分

鹿カツ

飯田市
 (伊那路エリア)

「世界が恋する、 NAGANO WINE」と、 出会う旅へ——。

日本アルプス ワインバレー

松本市、安曇野市に位置するエリア。美ヶ原温泉や浅間温泉への宿泊がおすすめです。工芸作家のアトリエやギャラリーも多いので、食卓を彩る器やお皿と一緒にどうぞ。

【立ち寄れるワイナリー】

安曇野ワイナリー／あづみアップル
大和葡萄酒四賀ワイナリー
山辺ワイナリー



千曲川 ワインバレー

東信州と北信濃に位置するエリア。小さなワイナリーが広範囲に点在するので連泊で訪れたいところ。併設のレストランで食事ができるところもあります。一緒に北国街道沿いの宿場観光も楽しめます。

【立ち寄れるワイナリー】

ヴィラデストワイナリー／小布施ワイナリー
横わいなりー／サンクゼール
たかやしろファーム／はすみふあーむ
マンズワイン小諸ワイナリー
リュードヴァン



海野宿(東御市)



桔梗ヶ原 ワインバレー

老舗として知られるエリアですが、新進のワイナリーもできつつあります。「ワインと語る夕べ」など各種イベントも開催。近隣のワインバレーと合わせて出かけるのもおすすめです。

【立ち寄れるワイナリー】

井筒ワイン／ヴォータノワイン／五ーワイン
塩尻農業共同組合ワイナリー
信濃ワイン



天竜川 ワインバレー

ワイナリーはまだ少ないですが、ヤマブドウ系の個性あふれるワインが楽しめます。ロープウェイに乗れば、気軽に2600mを超える千畳敷カールの絶景も合わせて楽しめます。

【立ち寄れるワイナリー】

本坊酒造信州マルス蒸留所
信州まし野ワイン



千畳敷カール
(駒ヶ根市・宮田村)



収 穫の秋、たわわに実ったぶどうは冬を迎えた今、タンクや樽のなかでおいしいワインになるために熟成を重ねています。そんなワイナリーを訪ねる信州の旅に出かけませんか。

長野県のワイナリーの多くは、ぶどうを育てる農家であり、ワインを醸す醸造家でもあります。しかも小規模ワイナリーが多いので、収穫や醸造の時期は大忙し。けれど、仕込みが終わり、畑仕事もひと段落する冬季は、訪れた人とゆっくりお話しする時間が比較的多く取れる季節なのです。

信州のワインの旅は、エリア選びから、ワイナリーが集まる地域は4つに分かれていて、それぞれ異なる旅が楽しめます。この冬は、ワインを醸すひたむきな人たちに出会う旅を、信州でどうぞ。

●NAGANO WINEについて

www.nagano-wine.jp

●ワインツーリズムのモデルプラン

www.nagano-wine.jp/winery/tourism

●お問合せ

長野県観光部観光企画課

信州ブランド推進室

☎026-235-7249

buy@pref.nagano.lg.jp

信州歳時記

イベントカレンダー

12月・1月・2月



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

12月

光の森のページェント

日本アルプスエリア・安曇野市
国営アルプスあづみの公園
 (堀金・穂高地区)
 11月23日(土・祝)～12月25日(水)
 県内最大級のイルミネーション。今年は、一段とパワーアップし、約30万球の電飾が皆様をお迎えします。自然豊かな国営アルプスあづみの公園が無数の光に包まれ、冬の安曇野を鮮やかに彩ります。
国営アルプスあづみの公園
 堀金・穂高管理センター
 ☎0263-71-5511
http://www.azumino.go.jp/horigane_hotaka/



信州諏訪 温泉泊覧会「ズーラ」

諏訪エリア・諏訪地域
 岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村、塩尻市、辰野町各所
 12月1日(日)～2014年2月23日(日)
 うなぎの食べ歩き、片倉館ツアーなど、諏訪湖を中心に広がる8つの地域がそれぞれの文化・ローカルな個性を体験プログラムにしました。
諏ズーラ実行委員会(受付窓口)
 ☎0266-57-8020
<http://www.zoola.jp/>



中央アルプス 山ぶどうの里ワイン祭り

伊那路エリア・宮田村
宮田村体育センター
 12月7日(土)
 宮田村の特産品である信州みやだワイン「紫輝(しき)」の新作発売日に合わせたワイン祭りです。
諏宮田村産業課農政係
 ☎0265-85-5864
<http://www.vill.miyada.nagano.jp>



大頭祭

北信濃エリア・千曲市
武水別神社とその周辺
 12月10日(火)～14日(土)
 400年以上の伝統をもつ五穀豊穣に感謝する新嘗祭。神に最も近い存在となる頭人が祭り期間中に一人ずつ白装束になり、宝船などを従えての行列が厳かに神社前を練り歩きます。三日目の12日は、頭人の中でも最も地位が高い三番頭(大頭)が行列を担当。神社周辺は最もにぎわいます。
諏武水別神社
 ☎026-272-1144

すんき de 元気フェスタ2014

木曾路エリア・木曾町/王滝村
木曾町町内全域、王滝村
 12月13日(金)～2014年2月9日(日)
 木曾の伝統食「すんき」は、赤カブの葉や茎を乳酸発酵させた無塩の漬物。期間中は協賛店等で趣向を凝らしたさまざまなすんき料理が味わえるほか、すんき汁の無料サービスなども行われます。
諏木曾町商工会
 ☎0264-22-3618
<http://www.kankou-kiso.com/event/sunkimatsuri.html>



鹿教湯温泉氷灯ろう 夢祈願

東信州エリア・上田市
鹿教湯温泉文殊堂周辺
 12月26日(木)～2014年2月2日(日)
 12月下旬から2月にかけて毎夜、文殊堂、葉師堂周辺におよそ200個の氷の灯ろうを並べ、火を灯します。鹿教湯の厳しい寒さの中、柔らかな光が映し出す冬の夜景が美しい、とても幻想的なイベントです。
諏鹿教湯温泉観光協会
 ☎0268-44-2331
<http://www.kakeyu.or.jp/>



元善光寺 二年参り・元日祭

伊那路エリア・飯田市
元善光寺
 12月31日(火)～2014年1月1日(水・祝)
 長野の善光寺と元善光寺、両方にお詣りしなければ片詣りといわれています。除夜の鐘は23:50から。整理券(31日22時から配布)をお持ちの方には干支のお守りがプレゼントされます。
諏元善光寺
 ☎0265-23-2525
<http://www.motozenkouji.or.jp/2index.htm>



1月

諏訪湖遊覧船 「初日の出号」出航

諏訪エリア・諏訪市
(乗船場)諏訪湖畔「双泉の宿 朱白」前ロイヤル桟橋遊覧船のりば
 2014年1月1日(水・祝)
 諏訪湖遊覧船「初日の出号」は、諏訪湖の遊覧船に乗り初日の出を拝観するプログラムです。八ヶ岳の裾野から昇るご来光は神秘的であり、一年の始まりを感じながら厳かな気持ちで初日の出を拝んでみてはいかがでしょうか。
諏訪湖遊覧船
 ☎0266-52-0739
<http://www.suwakanko.jp/>

中央アルプス千畳敷カールダイヤモンド富士 ご来光ツアー

伊那路エリア・駒ヶ根市
中央アルプス千畳敷
 2014年1月1日(水・祝)、2日(木)
 ロープウェイに乗って、中央アルプス千畳敷からご来光を拝むツアーです。富士山の山頂から昇る日の出が、まるでダイヤモンドのように輝いて見えるのが特徴です。(完全予約制。予約受付開始日は要確認。)
諏中央アルプス観光株式会社
 (駒ヶ根市)
 ☎0265-83-3107
<http://www.chuo-alps.com>



冬のファンタジア おおまち雪まつり

日本アルプスエリア・大町市

大町市内各所

2014年2月

大町温泉郷、市内スキー場、大町中心市街地などを会場にして「冬のファンタジア おおまち雪まつり」が開催されます。地元の温泉・味覚とともに大町の冬をお楽しみください。

〒大町市観光協会

☎0261-22-0190

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



第7回氷雪の灯祭り

木曾路エリア

中山道木曾11宿会場、御嶽山麓会場、木曾平沢会場

2014年1月下旬～2月中旬 ※開催日時は会場によって異なります。

アイスキャンドルで木曾路内にある中山道の宿場町などを灯す幻想的なイベントです。木曾路内の11の宿場町に加えて、木曾御嶽山麓、木曾平沢でも行われます。期間中、冬の花火、甘酒の振る舞いなどさまざまなイベントが各地で開催されます。

〒木曾観光連盟

☎0264-23-1122

<http://www.kisoji.com/index.html>



スノーハイクin長和町

東信州エリア・長和町

美ヶ原高原

2014年2月～3月

美ヶ原高原の雪原をスノーシューで歩くイベントです。映画化された人気小説「神様のカルテ2」（小学館）の冒頭シーン、主人公の二人が体験したコースと同じコースをトレースします。360°大パノラマと夏には踏み入れることが出来ないところをスノーシューで楽しんでみませんか？

〒信州・長和町観光協会

☎0268-68-0006

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

大綱火祭り

日本アルプスエリア・小谷村

小谷村大綱地区 阿弥陀ヶ原会場

2014年2月8日(土)

厳しい冬が終わり、春が来る節目の頃に、1年がよりよい年であるよう、雨飾山の神様にお願いするためのお祭りです。

白銀の雪景色に、かがり火の灯りの幻想的な景色の中、神様を迎える巫女の舞、神様の使いである鬼に扮した、ふんどし姿の男たちの五穀豊穡を願う踊りが見どころです。

〒小谷村観光連盟

☎0261-82-2233

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

第32回

いいやま雪まつり

北信濃エリア・飯山市

飯山市街地

2014年2月8日(土)～9日(日)

例年5万人以上の来場者で賑わう、飯山の冬を代表するイベント。市民や小中高生などが製作した大小の雪像が街を埋め尽くします。期間中は雪像コンクールや雪中神輿、ウォークラリーなどのイベントが行われます。街の通りを小型の雪像で飾る雪像ストリートもあり、飯山市全体が雪の芸術に彩られます。

〒いいやま雪まつり実行委員会(飯山商工会議所)

☎0269-62-0156

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



第11回 長野灯明まつり

北信濃エリア・長野市

善光寺、表参道周辺

2014年2月8日(土)～16日(日)

長野オリンピックの開催を記念して始まった冬祭り。善光寺を平和の灯りで照らす「善光寺ゆめ常夜灯」、参道の光のアート「ゆめ灯り絵展」など大きな光と小さな光を灯して、世界の平和を祈ります。

〒長野灯明まつり実行委員会

☎026-259-1005

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



天龍梅花駅伝

伊那路エリア・天龍村

天龍村内

※毎年2月中旬

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

〒天龍村教育委員会

☎0260-32-3206

白馬雪恋まつり

「スノーイルミネーション」

日本アルプスエリア・白馬村

白馬ジャンプ競技場

2014年2月9日(日)

1998年長野オリンピックで感動の舞台となったジャンプ競技場。昨年に引き続き、会場で雪と光と音が躍る白馬スノーイルミネーションを開催します。前回から好評のミニかまくらを2倍増やしてライトアップを行い、ファイヤーパフォーマンスで会場を盛り上げます。フィナーレはミュージック花火で夜空を彩ります。

※(白馬雪恋まつり)村内6スキー場を中心に2/7～2/15開催

〒白馬村観光局

☎0261-72-7100

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



※写真は八方尾根スキー場

高遠だるま市

伊那路エリア・伊那市

鈴持神社・参道、JRバス「高遠駅」周辺

毎年2月11日(火・祝)

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

〒伊那市観光協会高遠支部(伊那市)

☎0265-94-2552

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

三滝山氷まつり

東信州エリア・北相木村

三滝山特設会場

2014年2月中旬

三滝とは、大禅(だいぜん)の滝、小禅(こぜん)の滝、浅間(せんげ)の滝の総称。お祭りの目玉となる大禅の滝は、この時期、流れ落ちる水が凍りつき30メートルもの巨大な氷柱となります。

お祭り当日は三滝山駐車場の特設ステージにて、さまざまな催し物を予定しています。

〒北相木村観光係

☎0267-77-2111

<http://www.ytg.janis.or.jp-kitaaki/>



1月

霜月神楽

伊那路エリア・天龍村

天照皇大神宮(向方)、大森山諏訪神社(坂部)、池大神社(大河内) 2014年1月3日(金)～6日(月)朝方谷を隔てた3つの集落の祭り「向方お清め祭り」「坂部の冬祭り」「大河内池大神社例祭」を合わせた日本古来の神事。その中心となる湯立神楽では、神前に設けた釜の周りで舞を踊り、煮えたぎる神聖な湯を素手で払い飛沫を散らして1年の無病息災を祈ります。(国重要無形民俗文化財) 西天龍村教育委員会 ☎0260-32-3206 <http://www.vill-tenryu.jp/>



古町豊受大神宮例祭「おたや祭り」

東信州エリア・長和町

古町豊受大神宮 2014年1月14日(火)～15日(水) 毎年世相を反映した「おたや祭り」の山車は、地元住民手作りで農民美術を伝承する伝統文化として長野県無形民俗文化財選択に指定されています。14日に行われる花火大会はびんと張りつめた真冬の夜空にひととき華やかに打ち上げられます。 西おたや祭り実行委員会 ☎0268-68-3111 <http://www.town.nagawa.nagano.jp/>



野沢温泉道祖神祭り

北信濃エリア・野沢温泉村

横落地区 2014年1月15日(水) 毎年1月15日に開催される村のお祭りです。42歳厄年が中心となり

学年で構成される三夜講と25歳厄年の村の男たちが主役になり高さ10m以上になる木造の社殿を一昼夜かけ作り上げます。祭り最大の特徴は火の攻防です。松明に火をつけた村人が社殿めがけて向かっていき、それを阻止するために25歳厄年が立ち向かいます。社殿をめぐる攻防は必見です。

西野沢温泉観光協会 ☎0269-85-3155 <http://nozawakanko.jp/>



白川氷柱群ライトアップ

木曾路エリア・木曾町

三岳 白川 2014年1月中旬～2月中旬 岩肌からつたつた御嶽の清水が厳しい寒さで凍りつき、美しい氷のカーテンを織り上げます。ライトアップされることで、昼間とは一味違った神秘的な美しさを見ることが出来ます。 西木曾町観光協会 ☎0264-22-4000 <http://www.kankou-kiso.com/index.html>



※写真は第5回木曾町フォトコンテスト入選作品

第28回国宝松本城氷彫フェスティバル

日本アルプスエリア・松本市

松本城公園 2014年1月25日(土)～26日(日) 国宝松本城と北アルプスを背景に開催する氷と雪の祭典。全国から選手が参加する「全国氷彫コンクール」のほか、氷のジャンボ滑り台など、冬の松本城を観て楽しめるイベントです。 西松本市観光温泉課 ☎0263-34-3000



三十段飾り千体の雛祭り

北信濃エリア・須坂市

須坂アートパーク 2014年1月22日(水)～4月20日(日) 須坂アートパークが、雛人形6,000体で華やきます。江戸時代から平成までのさまざまな年代の雛人形を表情や大きさの違いなどを比べながらご覧ください。豪華絢爛、大迫力の高さ6m、30段飾りも必見です。 西世界の民俗人形博物館 ☎026-245-2340 <http://www.culture-suzaka.or.jp/doll/>



おみの星空キャンドルまつり

日本アルプスエリア・麻績村

シェンガルテンおみ 2014年1月25日(土) シェンガルテンおみの庭園を会場に、約2,000個の氷の器を並べ、その中でろうそくを灯します。点灯に参加いただくことも可能です。幻想的なろうそくの光をお楽しみください。 西おみの星空キャンドルまつり実行委員会事務局(麻績村村づくり推進課内) ☎0263-67-3001 <http://www.vill.omi.nagano.jp/>

BBQ on ICE in SHINSHU ～南相木村～

東信州エリア・南相木村

立岩湖 2014年1月25日(土)～26日(日) 厚さ30cm以上の氷が全面結す冬の立岩湖で開催されるバーベ

キューイベント。氷の上という非日常の場所で新たな冬のレジャーをお楽しみください。地元のおいしい食材もたくさん提供されます。 西日本バーベキューカレッジまたは南相木村役場総務課 ☎011-876-8115-0267-78-2112 <http://www.jbbqc.com>



第25回氷上トリアスロン小海大会

東信州エリア・小海町

主会場 小海リエックススキー場、松原湖高原スケートセンター 2014年1月26日(日) マイナス15度、極寒の地で体力の限界に挑む鉄人レース。【スラロームスキー3km ランニング16km スケート10km】 11月中旬から参加申し込みを開始します。 西小海町役場観光係 ☎0267-92-2511 <http://www.koumi-town.jp/>

2月

アイスキャンドル 甕れ諏訪湖 ふれアイス in 諏訪

諏訪エリア・諏訪市

上諏訪駅周辺 2014年2月1日(土) 諏訪湖の水で作ったアイスキャンドルを街中に飾り、幻想的な世界をつくり出します。温かい光に包まれる夜の諏訪をお楽しみください。 西アイスキャンドル実行委員会 ☎0266-52-5070 <http://www.ice-candle.jp/>





アルクマ Topics 便り



信州食育発信★★★ 3つの星レストラン ご案内

長寿日本一の「信州」で
「食」と「健康」を
味わおう!

3つの星レストランとは以下の3つの★全てに取り組んでいるお店です

- ★健康づくりメニュー…カロリー700kcal程度で食塩の摂りすぎに配慮し(4g未満)、野菜はしっかり食べられる(140g以上)等の基準を満たすメニューを提供
- ★食文化の継承…長野県産食材の利用、郷土食や旬のメニューの提供
- ★食べ残しを減らす…小盛り、ハーフサイズ等の食べ残しを減らす取組を実施



お店の情報は「長野県魅力発信ブログ」へ

3つの星 長野

検索

平成25年10月末現在
68店舗登録

問 長野県健康福祉部健康長寿課
〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
☎026-235-7116(直通) FAX026-235-7170
E-mail:kenko-choju@pref.nagano.lg.jp

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

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を超す協賛施設で
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いただけます。 物味湯産手形 検索

西信州観光連携プロジェクト会議 事務局/昼神温泉観光局 〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智里20-2 ☎0265-43-3001 FAX0265-43-3411
(一社)信州・長野県観光協会 〒380-8570 長野県長野市南長野幅下692-2 ☎026-234-7165 FAX026-232-3233

小学生のスノーシーズンを応援!

信州スノーキッズ倶楽部会員募集中!!

信州のスノーシーズンをお得に楽しもう!

年会費1000円で盛りだくさんの入会特典!

- 1 長野県内の提携スキー場で使える
無料リフト1日券プレゼント
- 2 スキー・スノーボードのレッスンサービス補助券
- 3 各種施設割引

問 (一社)信州・長野県観光協会
信州スノーキッズ倶楽部事務局
☎0263-26-7205

信州スノーキッズ 検索



小学生のみんな!
ゲレンデで
待っているよ!

コジマール

オコスキー

ジョスキー

ご当地の魅力が詰まった

道の駅

へ出かけよう!

……PART 2……

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地物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」は訪れたくなる魅力がいっぱいです。



天守閣がそびえるその名も「そばの城」

下條村 信濃路 下條



当駅製造の「そば」に、下條村名産の親田辛味大根を薬味に添えた「おろしそば」が大好評。そば打ち体験・たい焼き体験(要予約)が大変人気です。
〒下條郡下條村陸沢4331-5
☎0260-27-1151
営業【そばの城】9:00~17:00
休1月1日、2日

伊勢神宮をモチーフにした森の香りあふれる道の駅

大森村 大森



レストラン「グルメリアさくら」では、木曾牛のステーキ御膳、木曾牛丼定食などが味わえる。各種お土産の他に、焼き立てパンの販売も行っており、りんごを丸々2個半使ったロングアップルパイは大人気。
〒木曾郡大森村野尻160-27
☎0264-55-4192
営業【本家舎(観光案内・おみやげ・農産物直売所・軽食コーナー)】9:30~18:00(平日)、8:30~18:00(土日祝)
【グルメリアさくら(レストラン)】11:30~14:30、17:00~19:30(平日)、11:30~19:30(土日祝)
※レストランは10月まで無休、11月から毎週木曜日定休

地元産の青豆使用の「もえぎどうふ」は絶品

筑北村 さかきた



坂北やさいBOXでは、地元産の野菜、山の幸、地元産の青豆を使用した「もえぎ豆腐」等を販売しています。もえぎ亭では地元産の素材を使用した手打ちうどんとおやきが味わえます。
〒東筑摩郡筑北村坂北4332-1
☎【農産物直売所「坂北やさいBOX」】0263-66-3080 【軽食堂「よってきましょ もえぎ亭」】0263-66-3150
営業【坂北やさいBOX】10:00~17:00
【よってきましょ もえぎ亭】10:00~15:00
休毎週木曜日

南アルプスの雄大な自然、山嵐の風物を満喫

伊那市 南アルプスむら長谷



南アルプスの麓、旬の農産物や加工品がいっぱい。芳ばしき漬自家製焼きそばは大人気。雑穀と地元野菜を提供するレストランの健康優良メニューも魅力。
〒伊那市長谷持1400
☎0265-98-2955
営業4月~11月【直売所】9:00~17:30/無休
【バーヤ】9:00~17:30/火曜定休
【レストラン】9:30~17:30/木曜定休
12月~3月【直売所】9:00~17:00/火曜定休
【バーヤ】9:00~17:00/火曜定休
【レストラン】10:00~16:30/木、第2・第4金定休

高原野菜、木曾牛、蕎麦など逸品ぞろい

本郷村 木曾川源流の里きそむら



木曾川の源流となる土地で育ったみずみずしく新鮮な直売野菜が自慢。レストラン「げんき茶屋」の本格手打ちそば、木曾牛定食は人気メニューです。
〒本郷郡本郷村藤原163-1
☎0264-36-1050
営業【げんき屋(観光案内・おみやげ・農産物直売所)】8:00~18:00
【げんき茶屋(レストラン)】10:00~17:00(ラストオーダー16:30)
※各店12月~毎週木曜日定休

豊富な体験プログラムが魅力

青木村 あおき



そば打ち・おやき作りが楽しめるふると体験館、旬の野菜・山菜が評判の農産物直売所、青木村産食材を使った手作り料理のレストラン&カフェ「こまゆみ」。いずれも地元産に徹底的にこだわっています。
〒小県郡青木村大字村松30-2
☎0268-49-0333
営業【ふるさと体験館・農産物直売所】9:00~18:00
【レストラン&カフェ「こまゆみ」】喫茶9:00~17:00 食事11:00~15:00
休12月30日午後~1月5日



※季節や施設(道の駅、道の駅内施設)により(営業時間・定休日等)が変更及び異なる場合がありますので、お出かけの際は各道の駅へお問い合わせください。

塩尻・木曾地域の工芸と食が勢揃い

塩尻市 木曾ならかわ



木曾漆器や木工製品、塩尻桔梗が原ワインなど、塩尻・木曾の工芸品や特産品が豊富に揃う「木曾くらしの工芸館」と農産物・加工品を販売する「ならかわ市場」があります。
〒塩尻市長曾平沢2272-7
☎0264-34-3888
営業9:00~17:00(12月~2月10:00~16:00)
休12月~3月/毎週火曜日(臨時休業有)
【ならかわ市場】は12月~2月冬期休業

清流で育ったイワナの塩焼きは自慢の逸品

長野市 大岡特産センター



地元産そば粉を使用した手打ちそばが人気。秋・冬は季節限定の「きじそば」がおすすめです(2月中旬頃まで)。手作りおやきは、この季節「おから(卵の花)」が登場します。
〒長野市大岡甲5275-1
☎026-266-2888
営業10月~3月/9:30~17:30
4月~9月/9:30~18:30
休12月31日、1月1日

ハーブの香りいっぱい北アルプス展望の里

池田市 池田 池田ハーブセンター



ハーブのお茶やお菓子、グッズ、お土産品が満載。地元の野菜やお酒なども買うことができます。温室では200種類のハーブを育てており、苗の販売もしています。隣には地元食材を使ったレストラン・売店も営業。
〒北安曇郡池田町会染6330-1
☎0261-62-6200
営業夏季(4月~10月)9:00~18:00
冬季(11月~3月)9:00~17:00
休12月31日~1月3日

よってかっしやい みてかっしやい!

山ノ内町 北信州やまのうち



食堂では、町内で収穫されたそば粉を使用した「二・八の自家製麺のそば」が人気。農産物直売所では、新鮮な野菜や果物を100円から販売しています。
〒下高井郡山ノ内町佐野393-2
☎0269-31-1008
営業【売店】8:30~18:00/無休(臨時休業有)
【食堂】11:00~16:00/無休(臨時休業有)
【農産物直売所】夏季8:30~16:00/冬季9:30~17:00(冬季は、土・日・祝のみ営業)

広告

松本信州 MATSUMOTO

白骨温泉

景色も、湯も、すべてが白い冬……

そこにあるのはゆっくりと流れる時間だけ

しろほね SHIRAHONE ONSEN

温泉

温泉によって湯の色が独特に湧く人家の温泉地。重軽へ、北アルプスを越えて高山へ、広域観光の拠点としても絶好。歴史ある温泉旅館が多く、絶景の湯気を感じます。雪の中の露天風呂は最高。



Mt. 奥軽



奈川野麦峠スキー場



奥ヶ岳高原からの北アルプス



白骨の温泉粥



奈川のとうじ蕎麦



おやき

松本の観光・宿泊は / 松本観光コンベンション協会 ☎0263-34-3295 [新まつもと物産](#) [検索](#)

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