

# 季刊信州

Shinshu Quarterly

2014

春号

SPRING

信州

Shinshu



## 信州四季旅キャンペーン[春] 春を感じる 風を感じる

インタビュー

### キラリと光る人

作家 夏川草介

### 信州の逸品探訪

伝統工芸品

信州の「花巡り」へ

### 春風に誘われて





広告

歩いてみれば、  
もっと素敵な街になる。

しもすわを  
歩こう！



2012年12月にリニューアルオープンした公衆浴場「且過の湯」。地元民からも観光客からも愛されています。

## 不思議な商店街を 探検しよう

長野県下諏訪町にある「御田町商店街」。御田町通りが開通したのは明治44年5月。製糸工場の工員が行き来する通りとして整備され、町内でも随一の賑わいを見せました。しかし近年における製糸業の衰退や工場の規模縮小、移転などにより通りを行き来する人は激減、2003年にはおおよそ3分の1が空き店舗となりました。ところが2011年、あれだけあった空き店舗はひとつもなくなりました。新しく県外からやってきた若者の工房や昔ながらのスーパーだってあります。お洒落でどこか懐かしい不思議な商店街を探検してみませんか。

\*御田町商店街が  
2013年経済産業省「がんばる商店街30選」に選定されました



江戸時代には「諏訪の湯」とも呼ばれた下諏訪温泉。中山道と甲州街道が交わる交通の要衝であり、中山道六十九次唯一の温泉宿場として栄えました。温泉の湧出量は毎分5000ℓから6000ℓと大変豊富で、町内の公衆浴場もすべて源泉かけ流しとなっています。

ぶらりと歩ける近所には、誰もが知っている「諏訪大社下社」や「万治の石仏」、桜の名所「水月公園」などがあり、散策するにはうってつけです。

しもすわを歩いて疲れた体にはあたたかい温泉が待っていますよ。

温泉で  
ちよいとひと休み



お問い合わせ 下諏訪観光協会 Tel.0266-26-2102 <http://shimosuwaonsen.jp>  
下諏訪観光案内所 Tel.0266-28-2231  
下諏訪商工会議所 <http://www.cci.shimosuwa.nagano.jp>





表紙デザイン・イラスト：原田幸治  
タイトル：【梅咲く頃】長野県下伊那郡下藤村



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幅下 692-2  
長野県庁 1 階  
☎026-234-7165 (観光案内専用)  
☎026-232-3233  
info@nagano-tabi.net

長野県東京観光情報センター  
〒東京都千代田区有楽町 2-10-1  
東京交通会館 2 階  
☎03-3214-5651  
☎03-3214-5650  
tokyo@nagano-tabi.net

長野県名古屋観光情報センター  
〒愛知県名古屋市中区栄 4-1-1  
中ビル 4 階  
☎052-263-4118  
☎052-262-4669  
nagoya@nagano-tabi.net

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

信州四季旅キャンペーン公式サイト

信州四季旅

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

季刊信州 春号 通巻 24 号  
2014 年 2 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

【インタビュー】

キラリと光る人

作家 夏川草介 … 4



【巻頭特集】

信州四季旅キャンペーン【春】

春を感じる 風を感じる … 6

松本・小説の舞台、映画のロケ地で春探し  
木曾中山道の宿場町で春探し  
諏訪湖周辺を水陸両用バスと自転車で春探し  
城下町高遠を町の気配と歩く春探し  
善光寺門前の路地裏散歩で春探し  
しなの鉄道で風を感じる春探し



【第 2 特集】

信州の「花巡り」へ  
春風に誘われて … 14

【プレゼント】

信州の逸品探訪 … 18  
伝統工芸品



信州歳時記 … 20

イベントカレンダー 3月・4月・5月・6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!!



冬号の正解を発表します!

季刊信州 冬号の「アルクマを探せ!!」の「アルクマ」は 9 ページ中ほどの写真の中にいました。

今号にも左「アルクマ」のぬいぐるみがこのページを除く本誌のどこかに隠れています! 見つけた方の中から抽選で 20 名様にオリジナルアルクマグッズをプレゼントいたします。春号の何ページのどの写真のどこに隠れているかをお書きの上、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 5 月 31 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

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

【インタビュー】

# キラリと光る人

## 信州・松本の美しさ満載のシーン 医療現場にいるからこそ伝えられること

作家 **夏川 草介**

夏川 草介  
Sosuke Natsukawa

1978年大阪府生まれ。信州大学医学部卒。長野県の病院にて地域医療に従事。2009年「神様のカルテ」で第十四小学館文庫小説賞を受賞しデビュー。同作は2010年本屋大賞第二位、150万部を超えるベストセラーとなる。他の著書に「神様のカルテ2」「神様のカルテ3」がある。



小説「神様のカルテ」は、累計275万部に達するベストセラー。原作の夏川草介さんは、現役の医師でもあり、その視線から描かれた物語は読者を惹き込む。3組の夫婦がつかなく命と希望を描いた続編「神様のカルテ2」も映画化され、3月21日に公開。小説で欠かせないのが松本をはじめとする信州の清らかな風景描写。20年近く暮らす場所への愛情も伝わってきました。

——学生時代の頃、20代の頃と、今とは松本への印象は変わってきましたか。

夏川 もともと寒いのが苦手です……。4月に大学（信州大学医学部）に通いはじめればばらばらして、肺炎に近いような状態になり、これは早く卒業して暖かい場所に戻らないと。思っていたのですが（笑）。6年間住んでいる間に、とても綺麗なところだなと思うように変化しました。特に、水が美味しいなあと思いました。水が美味しければ食べ物も美味しいですし、人の密度具合もとても良いですね。

——松本（市内）のお好きな場所はありますか。

夏川 よく散歩をしていたのは深志神社です。あの周辺が好きですね。古い家が建ち並んでいたり、風情があります。今は、少しずつ新しい建物が増えてきましたが、大学を卒業した頃は、ネコもたくさんいたりするのとかさがあったり、勤務明けの夜の2時頃に立ち寄りたり……。自分にとってありがたい空間でし

た。思い出の場所です。

——小説を書きながら、「このキャストイングで……」などと思ったり、映画化などは考えていましたか？

夏川 いいえ（笑）。でも映画になったことは嬉しいことです。家にTVや新聞のない生活を10年以上続けていました。キャストイングなんて全く。今でも思いますが、嵐の櫻井翔さん（映画での主演）に初めてお会いした時、嵐とSMAPの区別もよくわからず。櫻井さんが「入門編です」とご自身のグループのベストアルバムをくださったこと。本当に優しくしてくださったことを覚えています。俳優さんのキャストイングはわかりませんが、松本を舞台にしたら素敵な映像になるだろうとは思って、ふたつだけ監督にお願いしたことがあります。それは人が亡くなるシーンをドラマティックに描いて欲しいということ。そして、「帰って来い」といって、心臓マッサージをするシーンとか。そして、実際に信州で撮影をして欲しいということでした。

ちらも聞いていただけました。

——今作の中で登場する「常念岳」は、作品のキーポイントともなっていますが、ご自身の憧れの部分があるのですか。

夏川 「常念岳」は、北アルプスの山並みの中でもひととき目立って美しい山だと思っています。まだ登ったことはないです。一度、麓の中房温泉まで行って、さあ登ろう！というときに、携帯が鳴って。病院に戻りました。憧れです。

——松本の春の景色でお好きなところは。夏川 やはり深志神社のまわりでしょう



「神様のカルテ2」あらすじ  
妻・椿名（宮崎あおい）の出産を心待ちに、医師として仕事に邁進する薬原一止（櫻井翔）。そんな一止の前に大学時代の同期・進藤（藤原竜也）が赴任してくる。親友との再会を喜ぶ一止だったが、周囲の期待を裏切る行動をとる進藤と衝突してしまう。そんな中、一止の恩師・貫田（橋本明）の病と向き合うことになったふたりは……。  
3月21日（金・祝）全国東宝系にて公開  
©2014「神様のカルテ2」制作委員会







か。大学(信州大学)の回りも綺麗でしたね。ところが好きというよりは、信州って、一齐に春が来るところが好きです。大阪にいるときは思いませんでした。順番に春が来て、次の季節でしたが、信州は春が短いので、色々な花が一気に咲きます。急に見える色がモノクロからカラーに変わって、町並みを散歩するには、一番良い季節ですね。気分転換にも歩きまわるのは好きです。忙しさがいいなあとも思っています。忙しい日々、穏やかな家庭でのひととき、激しい勤務、町(松本の人)の優しさ……。医療現場で辛くなると、5分でも10分でも外に出て心を冷まします。そのギャップが私を支えていると思います。そして信州の風景にいつも助けられているんだなと感じています。

——ところで、夏川草介さんはペンネームですよね。由来は？

夏川 「夏」は夏目漱石。「川」は川端康成。「草」は漱石の小説「草枕」から。そして「介」が芥川龍之介からです。

——同(笑)。それはすごい。もしかして、原作や映画のシーンのように、白衣には1冊小説が入っているとか……。

夏川 もちろん。必ず入っていますよ、1冊は(笑)。



巻頭特集

信州四季旅キャンペーン「春」

# 春を感じる 風を感じる

大町市（おおまちし）中山高原

## 時間を気にせず、 ゆっくり旅

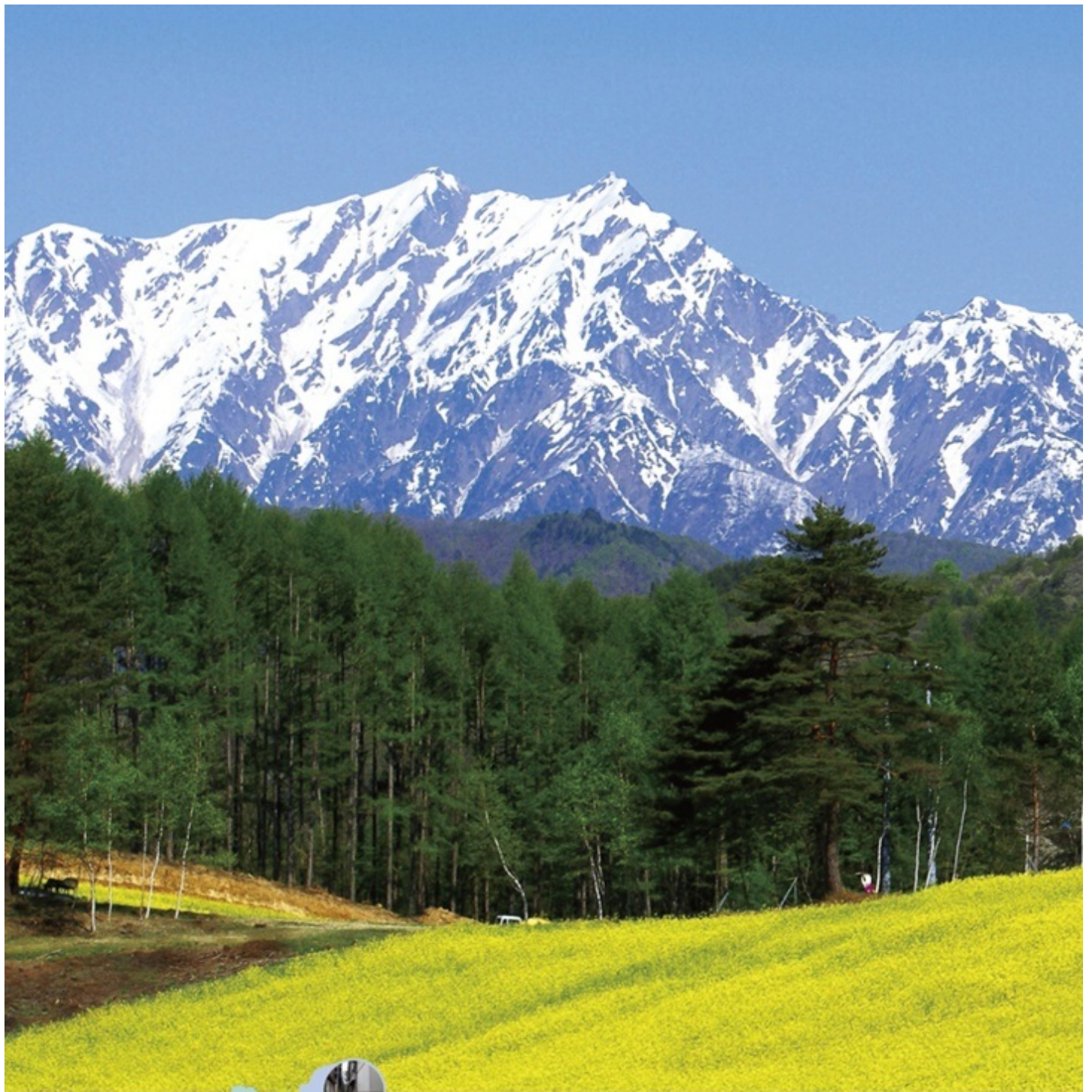
春の日差しが日増しに強くなってくる3月下旬、信州の南から桜の便りが届き始めます。黄色い絨毯を敷き詰めたような菜の花畑が広がるその先には、北アルプスの稜線に真っ白な雪が残る……そんな景色も春の信州ならではの美しさを表現してくれます。

一つの開花がきっかけとなり、南から北へ、信州は一気に春色に染まります。そうなたらもう、じっとしてはいられません。色とりどりの花々を見ながら、それぞれの地域が育んだとっておきの食を見つけないと、素敵な人たちとのふれあいを探しに行ったりと、信州の春の旅を計画してみましよう。

新幹線や特急、高速道路を利用した旅行も、忙しい現代人には必要ですが、この春は、ちよつと時間をかけたゆっくり旅をおすすめします。

広い信州を電車やバスを使つてのんび





「時間を気にせず、ゆっくりと春を満喫してください。信州で素敵な出会いが待っています。」

りどこまでも。信州には、主要都市を中心に市内循環のバスが走っています。乗降がスムーズにできるようステップの位置がとて低くなっていたり、バスの運転手が全員女性という地域もあります。また、ローカル電車も、各駅の特徴を発信するなど、おもてなしの思いをふんだんに取り入れています。

そして、春風を感じながら「まちをくまなく歩く」のも旅の一番の楽しみかもしれません。歩く速度でこそ見つけられる、小さな春がそこにはあります。



# 松本・小説の舞台、 映画のロケ地で春探し



小説「神様のカルテ」は、松本市が舞台。2011年に映画化され、今年の3月に第2弾が上映されます。市内のあちこちの馴染みのある場所が小説の舞台や映画のロケ地となっていて、そこを訪ねて歩くだけで、物語の感動がよみがえります。移動は便利な「タウンズニーカー」で。まずは、小説でも印象的なシーンで登場する国宝松本城へ。西側に見える日本アルプスと相まって、美しい姿です。歩いて10分ほどで主人公と上司がほろ酔いかげんで歩いていた「なわて通り」へ。大正時代には松本の浅草と呼ば

れ、今では古本屋、たい焼き屋などが並びます。途中、階段で下りられるのが「女鳥羽川」。川の流れる音が心地良い気分をさせてくれます。「中町通り」には蔵の街並みの中にクラフト作品等を扱う店が並び、買い物におすすめです。主人公もこの通りを歩いて病院に通っています。妻が深夜に突然、主人公を誘って参拝に行く深志神社は、天神様と呼ばれ松本市民に親しまれています。そこから少し足をのばして再びタウンズニーカーで、桜が美しい「あがたの森公園」まで。松本散策は楽しいことばかりです。



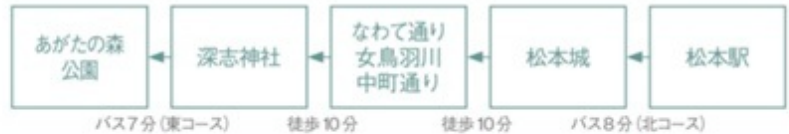
草間彌生さんの巨大な水玉作品に出会える松本市美術館。松本市出身の草間さんの作品が随所に



草間彌生さんデザインの「水玉乱舞号」



■松本観光コンベンション協会 ☎0263-34-3295  
■松本市役所観光温泉課 ☎0263-34-3000



1. 国宝松本城。小説では主人公の妻が三脚を立てて撮影している。松本城の左に見える高い頂が常念岳 2. 中町通りの蔵の街並み。主人公はここから女鳥羽川方面へと歩く 3. なわて通りに沿って流れる女鳥羽川 4. 小説で登場する深志神社は、学問の神としても崇敬されている 5. 春は桜が美しいあがたの森公園。見頃は例年、4月中旬頃







1. 難所の鳥居峠を目前に投入賑わいをみせた奈良井宿
2. 福島宿、興禅寺のしだれ桜。夜はライトアップされ幻想的な雰囲気
3. 水場風景の多い須原宿。宿場内に点在する水舟
4. 妻籠宿は奈良井とともに国の伝統的建造物群保存地区に指定された風情あふれる宿場町



### 【木曾十一宿】



黒木曾観光通盟  
☎0264-23-1122

### 木曾路エリア

## 木曾中山道の宿場町で春探し

京 都と江戸を結ぶ中山道で最も難所が多かった木曾路。11の宿場があり、今も観光地としてにぎわいを見せています。この木曾路と並行するように走るのがJR中央本線。電車が揺られさまざまな宿場をめぐることができます。

木曾福島駅を降りると四大関所のひとつ「福島関所」があったことで知られる「福島宿」です。しだれ桜の見事な「興禅寺」や木曾川に沿って建ち並ぶ「崖屋造りの町並み」なども見所です。南に下り須原駅で下車する

と、清水が湧く宿場として知られた「須原宿」です。軒先には丸太をくりぬいた「水舟」が置かれ、水の流れる情緒豊かな光景が楽しめます。そして岐阜県との県境、南木曾駅近くの「妻籠宿」は、宿場風情が最も色濃く残る宿場。住民が大切に守ってきた町並みはまるで江戸時代にトリップしたような感覚を味わえます。

車窓からは春を迎えた里山と桜の風景。宿場町を訪ねながら、古い町並みに春の息吹を探す旅はいかがでしょう。







# 城下町高遠を町の気配と歩く春探し

**日** 本三大桜名所として知られる高遠城址公園。園内に花を広げるタカトオコヒガンザクラは明治初期に植樹が始まり、樹齢130年を越す老木もあります。ややこぶりで、赤みを帯びたピンク色の可憐な花の姿は「天下第一の桜」と称されるほど。桜雲橋の上に立てば目前一面に桜が雲のように広がります。開花時期に合わ

せて毎年開かれる「高遠さくら祭り」は、飲食店の出店や高遠はやしの巡行などが行なわれ、たくさんの人で賑わいます。またその名の通り、ここはかつて高遠城があった場所。公園全体が小高い丘になっており、街の風景や残雪のアルプスが一望できるポイントです。桜を楽しんだ後は、丘を下り「民俗資料館 旧池上家」でかつて城下

町として栄えた高遠の暮らしに触れましょう。江戸時代に醤油や酢の醸造販売を営む豪商であった池上家は、町家造りが印象的。また、伊那市は「信州そば発祥の地」として伝わっており、「行者そば」「高遠そば」が古くから食されています。日が暮れてきたら再び高遠城址公園へ。花明かりの中を歩く夜のお花見もおすすめです。



1. 明治時代、覚れ果てた城址に旧藩士が桜を植えたのが始まり。桜雲橋はその名の通り、桜の雲の中にあるような場所  
2. 辛味大根のおろし汁に焼き味噌を溶いた「辛つゆ」で味わうのが特徴の「高遠そば」。かつての高遠藩主、保科正之公も好んだ味  
3. 箱物が櫓(やぐら)にできている。かつて、酢や醤油の販売を行っていた頃の懐かしい趣きを感じられる旧池上家



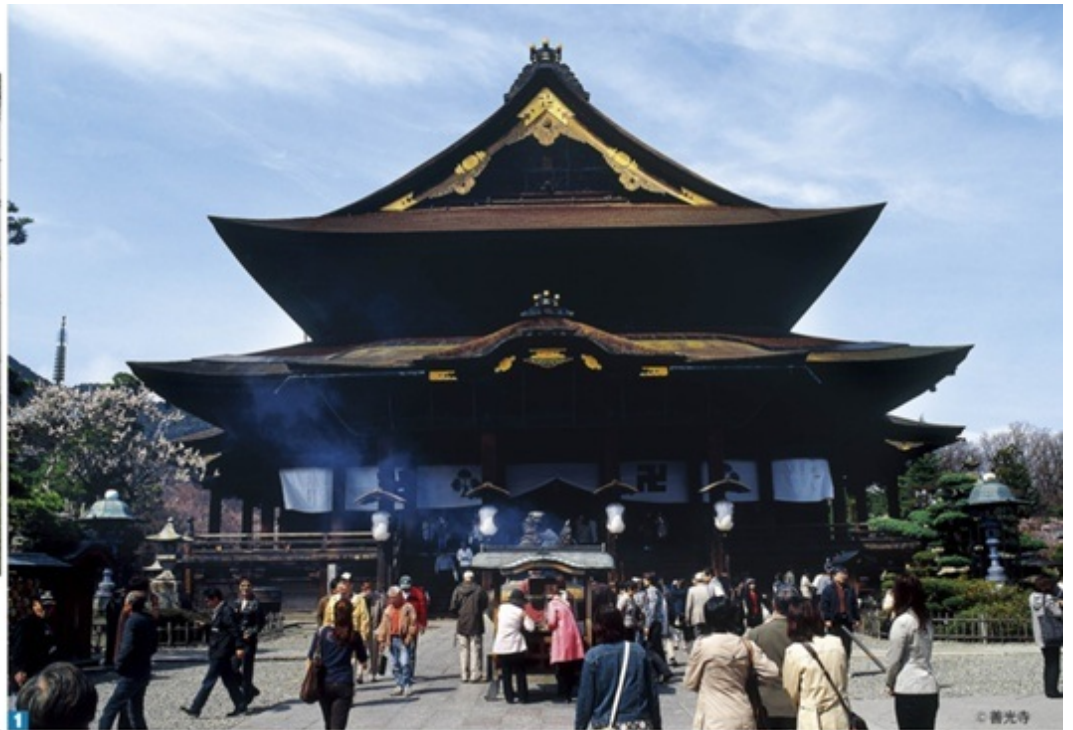
4. さくら祭りではライトアップされた桜も趣き深い

高遠さくら祭り (見頃は例年4月中旬頃)  
 観 8時～17時、最盛期は6時～22時  
 観 大人(高校生以上) 500円、子供(小・中学生) 250円  
 観 伊那市観光協会 ☎0265-78-4111





2. 善光寺は年間約600万人ほどが参拝に訪れる。桜の見頃は4月中旬～下旬頃  
2. 羅漢小路は抜け道のような細道



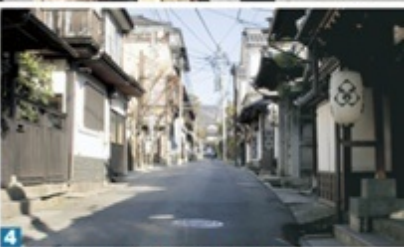
1. 西宮神社の恵比寿像(右)と THE FUJIIA GOHONJINの布袋像(左)



5. 色とりどりの花びらが美しい善光寺花回廊



3. 蔵と花木あふれるの中庭のばていお大門



4. 宿坊がずらりと並び風情ある法然小路



照(公財) ながの観光コンベンションビューロー  
☎026-223-6050

善光寺は約1400年の昔より、宗派を超え男女問わずその門戸を開き、庶民に愛されてきました。門前町には「七」にゆかりのある名所や史跡があります。まずは「善光寺七小路」と呼ばれる路地へ足を伸ばしてみましよう。表参道沿い「白蓮坊」の前に立つ「むじな地蔵」近くから奥へ伸びる「羅漢小路」の細い路地を行くと、突き当たるのが「法然小路(法然通り)」。両脇に宿坊がずらりと並び、灯りが点る夕方は幻想的な雰囲気。他の小路も土蔵や建物など古い町並みを維持しており、時代の面影が感じられます。また表参道を中心に点在する布袋さまや恵比寿さまなどの「善光寺七福神巡り」で、ご利益を祈願するのもおすすめです。大門交差点には土蔵や楼閣を当時の面影を残して中庭(パティオ)化した「ばていお大門」があり、飲食や買い物を楽しみながら休憩ができます。また毎年5月に開催される「善光寺花回廊」では、路上に花びらで絵が描かれ、表参道が色とりどりの花で満開になります。来年2015年は数え年で7年に1度の「善光寺御開帳」の年。旅をする楽しみがまたひとつ増えます。

# 北信濃エリア 善光寺門前の 路地裏散歩で春探し





# しなの鉄道で 風を感じる春探し

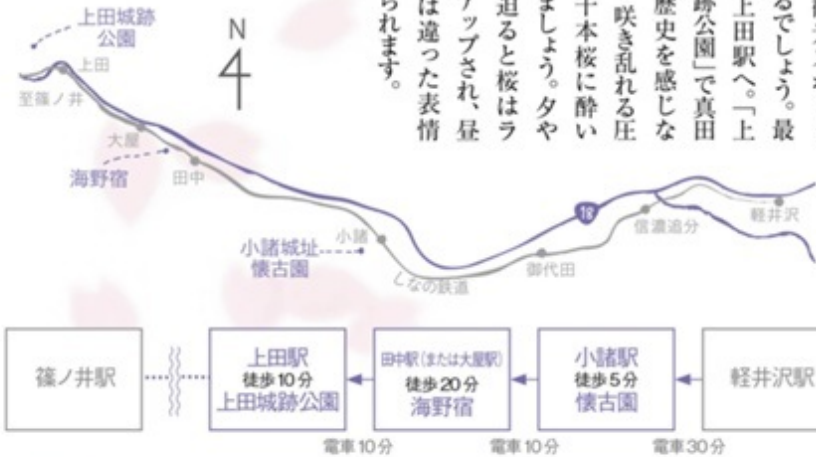


**田**園地帯や里山を通り、城下町小諸・上田を走る、しなの鉄道。沿線には桜の名所や歴史あふれる宿場町が点在します。軽井沢から電車に乗り30分ほど、小諸駅を降りて歩くこと5分ほどで「小諸城址懐古園」へ到着します。ここは島崎藤村ゆかりの地であり、桜の名所として有名な場所。お花見を楽しんだ後は、2駅先の田中駅へ。散策しながら見えてくる「海野宿」は、北陸大名の参勤交代などで賑わった宿場町。道の中央を用水が流れ、その両側の格子戸や卯建が続く美しい街並みは、「日本の道百選」にも選ばれ、「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されています。疲れた

らカフェや、名物のくるみおはぎを食べられるお店でひと休み。また、昭和初期建設の民家を市が改修し、宿泊施設とする「海野宿滞在型交流施設」が夏頃までに開業予定。海野宿の新たな観光スポットになるでしょう。最後は上田駅へ。「上田城跡公園」で真田氏の歴史を感じながら、咲き乱れる圧巻の千本桜に酔いしれましょう。夕やみが迫ると桜はライトアップされ、昼間とは違った表情が見られます。



田園地帯を駆け抜けるしなの鉄道

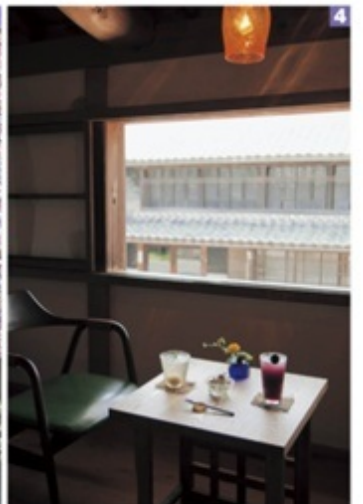


1. 懐古園の桜はソメイヨシノを中心に様々な種類が楽しめる。桜の見頃は例年、4月下旬頃
2. 建物2階の飛び出た部分は「卯建(うだつ)」と呼ばれ、「うだつがあがる」の語源
3. 用水路が流れる美しい海野宿の街並み。散策が気持ちよい
4. 海野宿「ガラス工房 檜」はカフェが素敵。ガラス制作体験(要予約)も
5. 東御市名産のくるみを使用した名物のくるみおはぎ



6. ライトアップされた上田城と桜の風情ある風景  
桜の見頃は例年、4月中旬頃

■上田市観光課 ☎0268-23-5408  
■東御市商工観光課 ☎0268-67-1034  
■懐古園事務所 ☎0267-22-0296





第2特集

信州の「花巡り」へ

# 春風に誘われて

桜前線が県内を北上するにつれ、それまで固い蕾だった花々が、一斉に咲き始める信州。薄い桜色の風景に、だんだんと他の花の色味が加わって、春の暖かささえも増すように鮮やかに変わっていきます。花の咲く時期に合わせて、信州の花の名所を巡ってみませんか。桜が古刹を覆うような情景を愛でに。果樹の花たちの可憐で強い生命力に会いに。子どもたちの賑やかな声がする花の公園へ。薔薇の種類を数えに……。

春風に誘われて、今年ほどの場所へ行きましょようか。



飯田市（いいだし）りんご並木  
（りんごの花見頃：4月下旬～5月中旬）

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





九輪草

## 伊那路 エリア

見頃 5月中旬～6月上旬

### 九十九谷森林公園

鹿木村(たかぎむら)

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

鹿木村役場ふるさと振興課

☎0265-33-5126

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



桜

見頃 4月中旬

### 百本桜 泰阜村(やすおかむら)

泰阜村総合グラウンドの周辺に約100本植えられた通称「百本桜」。4月中旬には周辺を桜色に染めます。夜はライトアップされ幻想的な姿へと変化します。

泰阜村役場振興課

☎0260-26-2111

アクセス/中央道飯田ICから約40分、三遠南信通天龍峡ICから約18分、JR飯田線唐笠駅からタクシー約12分

見頃 4月中旬～下旬

### 一本桜 売木村(うるぎむら)

売木村の山里に点在する美しい一本桜。そのほとんどは、樹齢数十年から100年あまり。赤みが強く、美しく整った枝ぶりや勢いある花つきの美しさに惹き込まれます。

売木村役場 ☎0260-28-2311

アクセス/中央道飯田山本ICから約55分、JR飯田線湯田駅からバス約50分



桜

見頃 5月上旬～下旬

### のぞきど森林公園 大桑村(おおくむら)

森林公園内8haにわたり自生するミツバツツジ、ヤマツツジの群生が広がっています。満開のツツジの中でキャンプも楽しむことができます。

のぞきど森林公園管理棟 ☎0264-55-3488

アクセス/中央道中津川ICから約50分、伊那ICから約90分、JR中央本線野尻駅からタクシー約20分



ツツジ

## 木曽路 エリア

見頃 4月中旬～5月上旬

### 寝覚の床 上松町(あげまつまち)

巨大な花崗岩の白と川面のエメラルドグリーンに桜の淡いピンクが絶妙な色彩を醸し出します。浦島太郎の伝説の舞台としても有名です。

上松町観光協会 ☎0264-52-1133

アクセス/長野道塩尻ICから約60分、中央道中津川ICから約60分、JR中央本線上松駅からバス約5分



桜

寝覚の床



花桃

見頃 4月下旬～5月上旬

### 富貴畑高原 南木曾町(なぎそまち)

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

南木曾町観光協会 ☎0264-57-2001

アクセス/中央道中津川IC、飯田山本ICから各約40分、JR中央本線南木曾駅からタクシー約20分





藤

**高島城** 諏訪市(すわし) **見頃** 桜:4月中旬~下旬/藤:5月中旬

ソメイヨシノを中心にシダレザクラ、ヒガンザクラ、ヤエザクラなど約90本の桜が高島城天守閣を彩った後は、甘い香りを漂わせ華やかな藤が咲きます。

諏訪市役所都市計画課 ☎0266-52-4141  
アクセス/中央道諏訪ICから約8分、JR中央本線上諏訪駅から徒歩約10分

桜

## 諏訪 エリア

**見頃** 4月下旬~5月上旬

**深叢寺** 原村(はらむら)

枯山水の庭や鐘楼門に続く参道にコヒガンザクラの古木が並び、見事な花を咲かせます。しだれ桜の下にはミズバショウが咲き同時に楽しめます。

諏深叢寺 ☎0266-79-2204  
アクセス/中央道諏訪南ICから約10分、JR中央本線茅野駅からタクシー約25分



桜



桜

**水月公園** 下諏訪町(しもすわまち) **見頃** 4月中旬~下旬

諏訪湖を一望できる公園は、ソメイヨシノやコヒガンザクラなど約560本が咲く桜の名所です。高台にあるため諏訪湖と桜のコントラストを楽しめる景観が人気です。

諏下諏訪観光協会 ☎0266-26-2102  
アクセス/長野道岡谷ICから約15分、中央道諏訪ICから約25分、JR中央本線下諏訪駅からバス約10分→徒歩約15分



桜



**見頃** 4月中旬

**浦野の駅跡** 青木村(あおきむら)

かつての東山道の難所、保福路峠の重要な駅(うまや)であった浦野駅跡を保存。その跡そばに咲く桜。公園が整備されのんびり花見が楽しめます。

諏青木村役場建設産業課 ☎0268-49-0111  
アクセス/上信越道上田菅平ICから約30分、JR長野新幹線/しなの鉄道上田駅からバス約30分



桜

## 東信州 エリア

**見頃** 4月上旬~5月上旬

**津金寺** 立科町(たてしなまち)

津金寺裏山の東斜面に自生し、つつましく咲くカタクリの花は約2万株。ケヤキやカエデなどの広葉樹林に紫色の可憐な花が咲き競います。

諏津金寺 ☎0267-56-0505  
アクセス/上信越道佐久IC、東部湯の丸ICから各約30分、中央道諏訪ICから約80分、JR長野新幹線佐久平駅からタクシー約30分

※カタクリ・野草まつり期間中(4月中旬~下旬)は環境整備協力金として300円お支払いいただきます。

**上田城** 上田市(うえだし) **見頃** 4月中旬

4月になるとソメイヨシノのほかベニシダレやコンザクラなど約1000本の桜が古城を彩ります。夜のライトアップも幻想的です。

諏上田市観光課 ☎0268-23-5408  
アクセス/上信越道上田菅平ICから約15分、JR北陸(長野)新幹線/しなの鉄道上田駅から徒歩約12分



カタクリ





見頃 3月中旬～5月上旬

### 大王わさび農場

安曇野市(あづみのし)

アルプスの豊潤な湧水を利用した日本一のわさび農場。白くて可憐なわさびの花が一面に咲く様は安曇野の春の風物詩となっています。

西大王わさび農場 ☎0263-82-2118  
アクセス/長野道安曇野ICから約10分、JR大糸線穂高駅からタクシー約10分



わさび



山桜

見頃 4月中旬～下旬

### 陸郷の山桜 池田町(いけだまち)

小鳥たちが桜の実をついばみ、咲かせてくれたという一目4000本ともいわれる山桜の名所。また、同じ地区にある夢の郷では菜の花が咲き誇り、山桜とのとても素敵なコラボレーションが広がります。

池田町観光協会 ☎0261-62-9197  
アクセス/長野道安曇野ICから約30分、JR篠ノ井線明科駅からタクシー約15分、JR大糸線信濃川駅からタクシー約20分



菜の花



水芭蕉



ザゼンソウ

見頃 4月下旬～5月中旬

### 落倉自然園 白馬村(はくばむら)

樽池高原の程近く、木道が整備されている湿原でミズバショウの群生を見ながら散策ができます。この時期ザゼンソウも開花します。

西白馬村観光局 ☎0261-72-7100  
アクセス/上信越道長野IC、長野道安曇野ICから各約80分、JR大糸線白馬駅からタクシー約10分

## 日本アルプス エリア



あんず



見頃 4月上旬～中旬

### あんずの里 千曲市(ちくまし)

「一目十万本」と言われる日本一のあんずの里。薄桃色の花と淡い香りが山里を華やかに染め、北信濃にひと足早い花便りが届きます。

西千曲市観光協会 ☎026-275-1326  
アクセス/長野道更埴ICから約10分、しなの鉄道屋代駅からタクシー約10分

見頃 6月上旬～下旬

### 一本木公園 中野市(なかのし)

「バラ公園」とも呼ばれる公園には850種、2500株の色とりどりのバラが咲き誇ります。6月にはバラまつりも開催され、苗木販売や栽培講習も行われます。

西一本木公園バラの会事務局 ☎0269-23-4780  
アクセス/上信越道信州中野ICから約15分、長野電鉄長野線中野松川駅から徒歩約5分

## 北信濃 エリア



桜

見頃 4月中旬

### 浄光寺 小布施町(おぶせまち)

国の重要文化財に指定されている薬師堂がある浄光寺のしだれ桜。副住職が書く自由で独特な筆文字「お守り文字」が人気を集めています。

西浄光寺 ☎026-247-3924  
アクセス/上信越道須坂長野東ICから約20分、小布施PA小布施スマートIC(ETC専用)、信州中野ICから各約10分、長野電鉄長野線小布施駅からタクシー約7分

## 雙顔

▲お守り文字



バラ



# 信州の逸品探訪

「伝統工芸品」

日々の暮らしの中で、古くから使われてきた工芸品。長い歴史と文化、豊かな自然が育んだ品々には、深い艶と重みがあります。布、木、土、紙、手仕事の美しさを後世へ。

プレゼント



## 信

州各地で大切に伝えられてきた工芸品。長いものだと600年以上の歴史があります。それぞれの土地に合った素材が、作り手と使い手の間で切磋琢磨し製品に。土地の良さを伝えるとともに、日々の暮らしの中にびったりと寄り添うようにして使われてきました。これらの工芸品の中には、その伝統を守りながら、新たな形へと進化しているものもあります。歴史の重みと斬新さが混じり合い、時代の流れとともに、より一層生活に馴染むモノとして、暮らしを彩ってくれます。かつては農閑期の農家さんの手仕事であった工芸品。手仕事の美しさを豊かさ、知恵と工夫をぜひ手にとってお楽しみください。

### ① 夫婦箸 色分亀甲(塩尻市)

(一財)塩尻・木曾地域地場産業振興センター  
2270円(1セット)

亀甲形の箸を、摺り漆塗りと、鮮やかな朱塗りで仕上げられています。滑りにくく普段使いに最適な木曽漆器の夫婦箸です。

(一財)塩尻・木曾地域地場産業振興センター  
塩尻市大字木曾平沢2272-7  
☎0264-34-3888  
<http://www.kiso.or.jp/>

●1セット×1名様

### ③ 松代焼 小粋井(長野市)

松代陶苑  
2890円(1セット2客入)

江戸時代より皆様に愛用いただいている「器」。地に根ざした器は、手にしたときにそのぬくもりを感じることができます。

有限会社 松代 松代陶苑  
〒長野市松代町清野2120  
☎026-278-7302  
<http://matsushiro-toyen.com/>

●1セット×3名様

### ② 戸隠竹細工 そばざる(長野市)

原山竹細工店  
3150円(1個)

戸隠に自生する根曲がり竹を使い、江戸時代からの伝統を受け継ぐ工芸品。長年愛用いただけるよう、心を込めて編んでいます。

原山竹細工店  
〒長野市戸隠3393  
☎026-254-2098  
<http://www.togakushi-takezaiku.jp/>

●1個×1名様

### ④ テーブルセンター (原村)

織音舎(野中ひろみ)  
3000円(1枚)

裂き織りは生地(古着等)を細く切り裂いたものを使った織物。花瓶やテーブルの中心に敷き、日常で使用できます。

織音舎(おりおんしゃ)  
〒諏訪郡原村17217-1539  
☎0266-75-3255  
<http://www.kcv.ne.jp/~orionsha>

●1枚×5名様

※色の指定はできません





**① ねずこ下駄 女性用(朝日村)**

三村木工 有限会社  
2800円(1足)  
木曾五木のひとつ「ねずこ」を使い、美しい木目と防湿性に富み軽いのが特徴。履き心地も快適で、独特な趣があります。  
三村木工有限会社  
〒東筑摩郡朝日村大字西洗馬 1534  
☎0263-99-2307  
●1足×3名様  
※最終の色は写真と異なる場合があります。

**⑫ 紙布製品(携帯電話ケース、ポーチ、ペンケース、名刺入れ)(長和町)**

勝見工房 1500円～3600円(1個)  
長和町に約300年前から伝わる「立岩和紙」。この和紙を丹念に訪いで織り上げる紙布は、持つと軽く、肌触りの良いのが特徴です。  
勝見工房  
〒小県郡長和町 1267  
☎0268-68-3508  
●いずれか1個×4名様  
※商品の指定はできません

**④ 内山紙ブックカバー&しおり(飯山市)**

手すき和紙体験工房  
2000円(1セット)  
長野県北部の豪雪地飯山で、自然の恩恵を受けながら350年伝承されてきた「内山紙」を使用した、温かみのあるブックカバーです。  
飯山手すき和紙体験工房  
〒飯山市大字飯山 1439-1  
☎0269-67-2794  
http://www.iiyama-ouendan.net/  
●1セット×5名様

**⑩ 木曾戴原のお六櫛(木祖村)**

木祖村お六櫛保存会  
3000円(1本)  
昔、頭痛に悩むお六という女性が「ミネバリの木櫛で髪を梳くように」という御座大神のお告げを試し、頭痛が治ったという伝説の木櫛。  
木祖村観光協会  
〒木曾郡木祖村敷原 1191-1  
☎0264-36-2543  
http://www.vil.kiso.nagano.jp/kankou/  
●1本×3名様

**⑦ カラフル 布ぞおり(松川村)**

研究会 そり部 道の駅安曇野松川  
2000円(1足と黒豆種菓子1袋セット)  
安曇野では農繁期が終わると、そり編みは冬の大切な仕事。使わない布でカラフルに編む。エコで健康、床もきれいになる逸品。  
研究会 そり部  
〒北安曇郡松川村 76-5  
☎0261-62-3109 (松川村経済課)  
http://www.vil.natsukawanagano.jp/06/010503.html  
●1セット×3名様

**⑧ メガネ入れ(安曇野市)**

安曇野市天蓋センター  
2500円(1個)  
天蓋糸(白いカイコ糸)の間に天蓋糸を入れて、織り上げたメガネ入れです。優美な光沢があり、天蓋独特の風合いのある製品です。  
安曇野市天蓋センター  
〒安曇野市穂高有明 3618-24  
☎0263-83-3835  
http://tenson.jp/  
●1個×2名様  
※色の指定はできません

**⑤ フリーカップ(ビールカップ)(南木曾町)**

カネキン小椋製皿所  
3570円(2個)  
自然の木をくり抜きビールカップを作りました。食卓に木の器があると温かさを感じます。ふたりで一緒にお酒でもいかがですか。  
カネキン小椋製皿所  
〒木曾郡南木曾町吾妻 4689-108  
☎0264-58-2021  
http://www.kanekin-ogura.co.jp/  
●2個×3名様

**⑥ まゆの花(ドームフラワー)(駒ヶ根市)**

駒ヶ根シルクミュージアム  
3000円(1個)  
まゆ玉の美しい形状を利用し、何層にも重なったまゆを4～5枚に薄く割って花を作ります。変わらない色はインテリアに最適。  
駒ヶ根シルクミュージアム  
〒駒ヶ根市東伊那 482  
☎0265-82-8381  
http://www.cek.ne.jp/~shiruku/  
●1個×2名様  
※色の指定はできません

**[プレゼントの応募方法]** ここで紹介した「伝統工芸品」を抽選でプレゼントいたします。郵便ハガキに次の内容を記載いただき、ご応募ください。または、信州四季旅キャンペーン公式サイトからもご応募できます。詳しくは公式サイトをご覧ください。

- ① 欲しい伝統工芸品の番号
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名
- ④ 性別
- ⑤ 年齢
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 季刊信州の入手先
- ⑧ 本号で良かった記事名
- ⑨ 季刊信州で今後改善して欲しい点
- ⑩ この春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 春号」プレゼント係 応募締切：2014年6月10日(火) 当日消印有効

※ご応募いただいた個人情報は、企画・商品の参考、プレゼントの発送にのみ利用させていただきます。その目的以外での利用はいたしません。 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



# 5月

## 第35回塩の道祭り

日本アルプスエリア・大町市、白馬村、小谷村  
 集合場所等は各市町村観光協会  
 (観光局、観光連盟)に要問い合わせ  
 5月3日(土・祝)～5日(月・祝)  
 塩の道まつりは、北は小谷村から  
 白馬村を經由して、南は大町市ま  
 でを結んで行われる、春の北アル  
 プス山麓の大イベントです。昔の旅  
 姿で参加したり、ウォーキングを楽  
 しんだり、写真を撮ったりと、楽しみ  
 方はさまざまです。  
 西大町市観光協会  
 ☎0261-22-0190  
 西白馬村観光局  
 ☎0261-72-7100  
 西小谷村観光連盟  
 ☎0261-82-2233  
<http://shionomichi-matsuri.com/>



## いいやま菜の花まつり

北信濃エリア・飯山市  
 菜の花公園  
 5月3日(土・祝)～5日(月・祝)  
 「菜の花畑に入り日薄れ」で始まる  
 唱歌「おぼろ月夜」の情景が残る菜  
 の花公園を舞台に開催。千曲川と  
 残雪抱く岡田山脈を背景に約  
 13haもの黄金色の菜の花畑が広  
 がり、臘月夜音楽祭などさまざまな  
 イベントが行われます。  
 西菜の花まつり実行委員会(市農  
 林課内)  
 ☎0269-62-3111  
<http://www.city.iiyama.nagano.jp/nanohana/index.htm>



## 定勝寺のお花祭り

木曾路エリア・大桑村  
 定勝寺(大桑村)  
 5月4日(日・祝)予定  
 子供たちが引く張子の白象の行進

や、手拍子・足拍子が、独特の踊り  
 「須原ばねそ」などが見られる伝統  
 の祭り。  
 西大桑村観光協会  
 ☎0264-55-4566  
<http://www.vill.ookuwa.nagano.jp/kankou/index.html>



## 鶴峰公園つつじ祭り

西信濃エリア・岡谷市  
 鶴峰公園  
 5月9日(金)～18日(日)  
 昭和初期、川岸村(現在の岡谷市  
 川岸)でつつじを植えようと300株  
 購入したところ、業者の勘違いで  
 貨車3台分のつつじが届いたこと  
 が始まり。村中が大騒ぎになりま  
 したが手分けして植え、今では中部  
 日本一のつつじの名所として知ら  
 れています。30余種約3万株のつ  
 つじが山を覆い、赤、白、ピンク、紫  
 と咲き誇り公園内は華やいだ雰  
 気になります。祭り期間中の土・日  
 曜日には、岡谷太鼓の演奏や園内  
 を案内する観光ボランティアも常  
 駐します。また、この公園は近代化  
 産業遺産の一つでもあります。  
 西岡谷市観光協会  
 ☎0266-23-4854  
 西岡谷市経済部商業観光課  
 ☎0266-23-4811  
<http://www.kanko-okaya.jp>



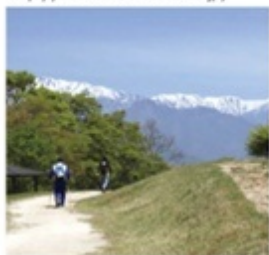
## 塩尻ワイナリーフェスタ 2014

日本アルプスエリア・塩尻市  
 塩尻駅前広場 他  
 ※チケット前売り限定  
 5月17日(土)、18日(日)  
 開催が秋から春に変更になりまし  
 た。塩尻駅前をメインワインステ  
 ーションに、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楽  
 しむことができる塩尻の一大イベント  
 です(一部有料試飲もあります)。  
 塩尻の特産品を使った店や音楽

等をご用意しております。きっと貴  
 方に合うお好みの塩尻産ワインが  
 見つかるはずですよ!  
 西塩尻ワイナリーフェスタ実行委員会  
 ☎0263-52-0280  
<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>

## 第7回いけだまち 北アルプス展望ウォーク

日本アルプスエリア・池田町  
 道の駅池田 出発  
 5月17日(土)～18日(日)  
 「美しい日本の歩きたくなるみち  
 50選」に長野県トップで選ばれた  
 コースを歩きます。残雪の北アル  
 プスと安曇野の田園風景を思う存分  
 楽しめます。  
 西池田町観光協会  
 ☎0261-62-9197  
<http://www.ikedam-kanko.jp/>



## 第42回 信州川上郷 山菜まつり

東信州エリア・川上村  
 高登谷高原(川上村原591-15)  
 5月25日(日)  
 川上村に春の訪れを告げる恒例の  
 イベントです。歌謡、ものまねなど  
 のステージショーをはじめ、山菜やそ  
 ばといった特産品の販売、魚のつ  
 かみ取りや釣りなどが楽しめます。  
 西川上村役場(企画課振興係)  
 ☎0267-97-2121  
<http://www.vill.kawakami.nagano.jp/>



## くらふていあ社の市

伊那路エリア・駒ヶ根市  
 駒ヶ根高原管の台、駒ヶ池周辺  
 5月31日(土)、6月1日(日)  
 全国各地から集まる約300のクラ  
 フト製作者と、お気に入りの一品を  
 お買い求めになる観光客で駒ヶ根  
 高原は毎年大賑わいです。  
 西「くらふていあ社の市」実行委員  
 会(駒ヶ根ファームス内)  
 ☎0265-83-7680  
<http://www.geocities.jp/kurahu-toit/>



## 第9回ばら祭り

北信濃エリア・坂城町  
 さかき千曲川バラ公園  
 5月31日(土)～6月15日(日)  
 千曲川のほとりにある「さかき千曲  
 川バラ公園」では、250種類2,000株  
 のバラが見事な花を咲かせます。坂  
 城町の美しいバラと千曲川の自然  
 を楽しみに是非お出掛けください。  
 西ばら祭り実行委員会事務局(坂  
 城町役場建設課内)  
 ☎0268-82-3111(内線177)  
<http://sakaki-kanko.com/>



# 6月

## 第38回立原高原つつじ祭

東信州エリア・南相木村  
 立原高原野外ステージ  
 6月8日(日)  
 約2万株のレンゲツツジが咲き誇  
 る標高1,400mの立原高原で開催  
 されるお祭りです。北山たけし歌謡  
 ショーや、子ども向けキャラクター  
 ショーなど盛りだくさん。地元食材  
 の振舞われるお楽しみ売店も多数  
 出店します。  
 西南相木村観光協会  
 ☎0267-78-2121  
<http://www.minamiaiiki.jp/>



## 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7日(土)～29日(日)  
 高遠城址公園で知られる伊那市  
 にあるローズガーデンで芳しい香  
 りとともに開催のバラ祭り。  
 西伊那市観光協会高遠支部  
 ☎0265-94-2552  
<http://inashi-kankoukyokai.jp>



# 信州歳時記

イベントカレンダー

3月・4月・5月・6月



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

## 3月

### 道の駅「信濃路下條」 お客様感謝デー2014 「ローカルヒーロー大逆転」

**伊那路エリア・下條村**  
道の駅「信濃路下條」(下條村)  
3月16日(日)  
恒例となったお客様感謝デー。今年もそばの早食い競争、景品付き餅投げなど楽しいイベント満載。「ローカルヒーロー大逆転」と銘打って、地元の地域戦隊カッセイカマンをはじめ、全国各地からローカルヒーローが集い、このイベントでしか見られないコラボレーションショーを展開します。  
團下條村役場振興課  
☎0260-27-2311



### スノーモンキー ビアライブ2014

**北信濃エリア・山ノ内町**  
志賀高原総合会館98(山ノ内町)  
3月21日(金・祝)~22日(土)  
第1部:21日(夜)、第2部:22日(昼)、  
第3部:22日(夜)  
全国からトップクラスのクラフトビール会社16社が志賀高原に集結。Nabowa、カジヒデキ、FRONTIER BACKYARD、奇妙礼太郎、韻シストなどといった気鋭のミュージシャンのライブとともに、50種類以上のビールを楽しむ今年で三回目の大人気イベント!  
團志賀高原観光協会(山ノ内町)  
☎0269-34-2404  
<http://snowmonkey.jp/>



### 信州国際音楽村 すいせん祭り

**東信州エリア・上田市**  
信州国際音楽村  
3月下旬~4月中旬  
3月下旬から4月中旬、信州国際音楽村では、すいせんが見頃を迎えます。辺り一面のすいせんが皆様をお待ちしています。  
切花等の販売のほか、期間中さまざまな催しが行われます。  
團信州国際音楽村  
☎0268-42-3436  
<http://www.city.ueda.nagano.jp/hp/kanko/>

## 4月

### 臥竜公園さくらまつり

**北信濃エリア・須坂市**  
臥竜公園(須坂市)  
4月上旬~下旬  
『さくらの名所100選』にも選ばれる臥竜公園。池の周りには「ソメイヨシノ」を中心に160本、公園全体で約800本の桜が楽しめます。満開時にはライトアップされた夜桜も楽しめます。  
團須坂市観光協会  
☎026-215-2225  
<http://www.suzaka-kankokuyokai.jp/>



### 瑠璃寺の獅子舞

**伊那路エリア・高森町**  
瑠璃寺(高森町)  
4月12日(土)、13日(日)

大島山瑠璃寺の獅子舞は、飯田市周辺の屋台獅子の源流とされ、毎年、五穀豊穡、災害消除、里人安穩を願って奉納されます。(長野県無形民俗文化財)  
團高森町役場産業課  
☎0265-35-9406  
<http://www.takamori.ne.jp/~t352209/>



### 大法寺大般若祭

**東信州エリア・青木村**  
大法寺  
4月21日(月)  
国宝大法寺三重塔の下観音堂で大般若祭が開催され、満開の桜の花の下、600巻の般若経の転読が行われます。  
團大法寺  
☎0268-49-2256  
<http://www.vill.aoki.nagano.jp/assoc/>



### ぶらりしもすわ三角八丁! 其の二十一

**諏訪エリア・下諏訪町**  
三角八丁エリア周辺(下諏訪町)  
4月26日(土)  
この町の特徴、歴史性を端的に表す「三角八丁」というユニークなネーミングを掲げ、下諏訪を楽しもうというのが「ぶらりしもすわ三角八丁!」です。地元の小学生や有志によるイベントが盛りだくさん。  
團下諏訪観光協会(下諏訪町)  
☎0266-26-2102  
<http://shimosuwaonsen.jp/>

### 乗鞍岳春山バス

**日本アルプスエリア・松本市**  
乗鞍岳(松本市)  
4月下旬~6月30日(月)  
県道乗鞍岳線に春の除雪で出来る「雪の回廊」。高さ10数メートルにも及ぶ大迫力の雪の壁を、乗鞍高原からのバスで気軽に楽しめます。除雪が進む5月下旬からは乗鞍岳大雪渓まで開通し、晴れた日には北アルプスはもちろん、南アルプスや八ヶ岳連峰をも望む絶景が広がります。  
團アルピコ交通株式会社  
新島々営業所(松本市)  
☎0263-92-2511  
<http://www.alpico.co.jp/traffic/>



### 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  
4月~7月  
春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9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。  
團木曾観光連盟  
☎0264-23-1122  
<http://www.kisoji.com/kisoji/arukou/kisotani.html>







# アルクマ Topics 便り

## 2014年3月15日、東京～長野間「あさま」号に 北陸新幹線用新型車両 E7系デビュー



北陸新幹線用新型車両E7系は  
3月15日より東京～長野間の  
「あさま」号に先行導入され、  
1日7往復運転されます。

※E7系は、4月以降毎月  
約1編成のペースで  
導入される予定であり、  
順次「あさま」に使用し  
ているE2系と置き換え  
られる予定です。  
※グランクラスのアテン  
ダントによる車内サービ  
スはございません。



詳しくは

JR長野支社

検索

※掲載内容は2014年2月1日現在の情報です。

新型車両E7系で 運転する列車	下り			上り		
	列車名	東京発	長野着	列車名	長野発	東京着
	あさま505号	7:24	8:48	あさま504号	6:42	8:24
	あさま509号	8:36	10:17	あさま518号	10:11	11:31
	あさま521号	11:44	13:22	あさま522号	11:15	12:56
	あさま525号	13:08	14:50	あさま530号	14:30	16:12
	あさま533号	16:24	17:58	あさま536号	15:52	17:28
	あさま539号	17:40	19:27	あさま546号	18:46	20:24
	あさま549号	20:36	22:14	あさま550号	20:27	22:12

信州をとことん楽しむ  
現地発着ツアー情報をご紹介するウェブサイト

## “信州楽たび”

信州楽たび

検索

信州人が考えた、信州を楽しむ旅をご紹介します



Webにて24時間いつでも参加申込受付! 旅行代金お支払いはクレジットカード決済で振込手数料不要!!

### 春のおすすめツアーのご紹介



豪華列車三十段  
千体のひな祭り、  
蔵の街信州須坂  
ひな祭り  
ガイドウォーク

日帰り  
旅行  
【実施時期】  
3月

南信州・群神温泉発着 平日バスツアー  
春の花・桜・名木を巡る!!春の花巡り



日帰り  
旅行  
【実施時期】  
4月1日～30日  
※開花期

- 詳しくは、ホームページで。
- 他にも、季節にあわせた旬のツアー企画を随時更新中!
- ぜひ信州でのご宿泊と組み合わせでご参加ください。

【サイト運営】(一社)信州・長野県観光協会、  
(株)観光販売システムズ  
【お問合せ】(一社)信州・長野県観光協会  
☎026-234-7219  
(営業時間/平日9:00～17:00・土日祝休業)

## 第9回食育推進全国大会 しあわせ信州食育フェスタ2014

★大会テーマ:「健康長寿」は食育から ～食べる、学ぶ、楽しむ“信州の食”“日本の食”～

- 主催/内閣府 長野県 第9回食育推進全国大会長野県実行委員会 ●日程/6月21日(土)・22日(日)
- 会場/長野市オリンピック記念アリーナ「エムウェーブ」



第7回大会(横浜市)の様子

“信州の食”を “食育”のイベントが  
体感しよう!! 盛りだくさん!!

### ★ブース出展

・食育推進の取り組みに関する展示・PR  
・地元特産品、郷土食、健康に配慮した  
飲食物などの試食、販売

★ミニステージ、  
ワークショップなどの  
各種イベント



第8回大会(広島県)の様子

問 健康福祉部健康福祉政策課企画調整係 〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2  
☎026-235-7093(直通) FAX/026-235-7485 E-mail:kenko-fukushi@pref.nagano.lg.jp

しあわせ信州食育フェスタ

検索

ご来場をお待ちしています!!



春うらかな日和は

# 道の駅

## へ出かけよう!

……PART 3……

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でいっぱいです。



※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。

お寄りをおこな…  
伝統芸能が多い祭り街道の駅

### 阿南町 信州新野千石平



直売所には地元野菜が豊富に揃い、特に夏にはオリジナルブランドのとうもろこし「あんみつ姫」、「甘太郎」が人気です。また御幣餅はくるみダレの味、大きさ共に自慢の一品です。

〒下伊那郡阿南町新野2700  
☎0260-24-2339  
営業8:00～18:00(冬季～17:00)  
※無休

周辺に咲く「三尾紅梅」と残雪の水曾駒ヶ岳が美しい

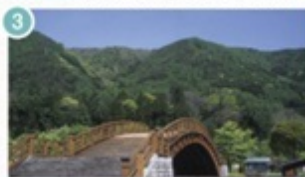
### 木曾町 三岳



四季折々の新鮮な野菜・果物などが並びます。隣接した「みたけグルメ工房」で地元のお母さんたちが手作りしている加工品は、どれも味、素材、調理方法にこだわった自慢の品ばかりです。

〒木曾郡木曾町三岳10491-9  
☎0264-46-2011  
※【ほっとひと市梅の里(観光案内・加工品、おみやげ・農産物直売所)】8:00～17:00  
※毎週月曜日(祝日の場合は営業)

### 水辺公園と川面に映える木曾の大橋 塩尻市 奈良井木曾の大橋



総檜造りで橋脚を持たない橋として日本有数の大きさを誇る太鼓橋「木曾の大橋」があり、国道側から橋で奈良井川を渡る水辺公園が広がります。夜には橋がライトアップされ木曾路を幻想的に照らします。

〒塩尻市大字奈良井1346-3  
☎0263-52-0280(塩尻市役所建設課)  
【商業施設なし】  
※電気自動車用急速充電器設備あり  
※無休

### 家族で1日中楽しめる道の駅 塩尻市 小坂田公園



自然の中でバターゴルフ・ゴーカートなどが楽しめます。レストランでは手打ちそばをはじめ地元食材を活かした食事を提供。売店では地元の野菜や果樹、特産ワインや地酒が100種類以上と豊富に揃っています。

〒塩尻市大字塩尻町1090  
☎0263-51-5611  
※【売店】9:00～18:00(冬季～17:00)/年末年始休み【レストラン】10:30～17:00(冬季～15:00)/冬季のみ月曜日定休【屋外の各施設】4月～11月の9:00～17:00/月曜日定休

### 100%天然温泉でゆったり 大町市 ほかほかランド美麻



地元大町市の特産品や旬の食材が揃った売店や、天然温泉をお楽しみいただけます。ご宿泊も可能です。

〒大町市美麻16784  
☎0261-29-2030  
※【入浴】10:00～21:00(受付20:30まで)  
【レストラン】平日/11:30～14:30、17:00～20:00  
土曜/11:30～14:30、17:00～20:30  
休日/11:00～20:00(各30分前ラストオーダー)  
※不定休

### かまどで炊いたご飯と天然温泉が魅力 小谷村 おたり



「旅の疲れを癒しにおいで」をコンセプトに、小谷の特産品の販売、食事処のほかに温泉施設があり、小谷の食事と温泉を一度に味わえます。

〒北安曇郡小谷村大字北小谷1861-1  
☎0261-71-6000  
※【売店、温泉】10:00～21:00(温泉受付最終20:30)【食事処(鬼の窟)】11:00～21:00  
※毎週水曜日(祝日を除く)

### 広い駐車場と豊富な施設の数が魅力 高和町 マルメロの駅ながと



瓦屋根で統一した建物が並んだ商店街となっています。日帰り温泉施設や地元の特産品を取り扱うお土産店、メニューが豊富なレストランやガレットのお店など多数の店舗があります。

〒小県郡高和町古町2424番地19  
☎0268-68-0006  
※【売店】11:00～22:00  
【観光案内所】9:00～17:00  
【温泉施設】10:00～22:00  
※駐車場・トイレ・公衆電話などは24時間ご利用いただけます。  
※定休日についてはお問合せください。

### アルプスを一望する心やすらぐお休み処 長野市 中条



特注の麵を使った味噌煮込みうどん「おぶっこ」を目的に、県外からも多くの人が訪れます。毎年菓を作るツバメはみんなのアイドル。地元農産物の直売所もあります。

〒長野市中条住良木1704  
☎026-267-2188  
※4月～9月/9:00～19:00(L.O. 18:30)  
10月～3月/9:00～18:00(L.O. 17:30)  
※毎週水曜日(※平成26年2月26日まで)、1月1日

### 北信濃の山々が見渡せる絶景ビューポイント 信濃町 しなのふるさと天望館



地酒や伝統工芸品信州打刃物などが並ぶ特産品コーナーや霧下そばが味わえるお食事処天望と充実した店内です。7月中旬～11月下旬は農産物特売所にて新鮮な野菜も販売されます。

〒上水内郡信濃町大字柏原1260-4  
☎026-255-2900  
※【特産品販売・お食事処展望】9:00～19:00(冬季～18:00)  
※水曜日(祝日の場合は翌日/5-8-9月は無休)

### 懐かしさと温かさが味わえる唱歌の里 中野市 ふるさと豊田



北信州の観光情報が盛りだくさん。旬の農産物をはじめ、地元農産加工品などが豊富に揃い、お土産におすすです。食事処では、地粉の手打ちそばやコシのある手打ちうどんが好評です。

〒中野市大字永江2136  
☎0269-38-2277  
※【観光情報・土産品コーナー】9:00～18:30  
【食事処】10:00～18:00(L.O. 17:30)  
※毎週水曜日(祝日を除く)



広告

信州新町 ろうかく梅園

3月下旬～4月中旬  
陽春の風薫る河岸の信州新町は小梅の生産が盛んで、名物はジンギスカン。満開の梅園内でお花見とセットどうぞ。  
【所在地】長野市信州新町竹原 【アクセス】長野ICから40分  
4月5日(土) 6日(日)はイベント開催

遊学城下町 松代の桜

4月中旬～下旬  
真田十萬石の城下町松代にある松代城は、かつて武田信玄と上杉謙信の戦いの時、信玄の拠点として築かれ、後に真田氏の居城となりました。幕末の風景がよみがえった城跡いっばいに嘆き誇る桜は見事です。  
【所在地】長野市松代  
【アクセス】長野ICから5分 写真・松代城跡

中条 アルプス展望広場 山の肌 菜の花

4月下旬～5月上旬  
山麓伝説で知られる虫倉山のふもとが一瞬黄色に染まります。空には蝶のぼり、遠景は北アルプス...のどかな田園風景です。  
【所在地】長野市中条御山里 【アクセス】長野ICから50分

花満開 春の長野市

雪解けとともに、待ちかねたように長野市は春一色に染まります。

善光寺 城山公園の桜

4月中旬～下旬  
門前町長野市ならではの桜見。善光寺東側に隣接する公園周辺がソメイヨシノで覆われます。  
【所在地】長野市鶴清水1-7-1  
【アクセス】須賀長野東ICから25分

素桜神社の神代桜

4月下旬～5月上旬  
山里を行くと突如出会えるエドヒガンザクラの巨木。推定樹齢1200年、国指定天然記念物です。  
【所在地】長野市東平513 【アクセス】長野ICから50分

奥裾花自然園の水芭蕉

5月上旬～下旬  
フナヤトチの原生林に囲まれた日本有数の水芭蕉群生地を歩きますか。  
【所在地】長野市鬼無里  
【アクセス】長野ICから90分 【入園料】400円

予告



七年に一度の盛儀  
善光寺御開帳

平成27年  
4月5日(日)～5月31日(日)

善光寺最大の盛儀として有名な数え年で七年に一度の「御開帳」は、秘仏である御本尊の御身代わり「前立本尊」(鎌倉時代・重要文化財)を本堂にお遊ばし、約二か月にわたって行う社慶な行事です。

3月29日(日)	回向柱受入式
4月4日(土)	前立本尊御遷座式
4月5日(日)	開闢大法要
4月25日(土)	中日齋儀大法要(天台宗)
5月9日(土)	中日齋儀大法要(浄土宗)
5月31日(日)	結願大法要
6月1日(月)	前立本尊御遷座式

善光寺御開帳奉賛会  
長野市七瀬中町276 長野商工会議所内  
TEL.026-227-2428 FAX.026-227-2758  
http://www.gokaicho.com/

善光寺事務局  
長野市大字長野元善町491-1  
TEL.026-234-3591 FAX.026-235-2151  
http://www.zenkoji.jp/

予告

七年に一度  
戸隠神社式年大祭

平成27年 4月26日(日)～5月26日(火)

- 渡御—5月6日(水) ■遷御—5月24日(日)
- 柱松神事—5月10日(日) ■太々神楽(長野市指定有形文化財)



信州・戸隠山 戸隠神社

〒381-4101 長野県長野市戸隠3506 TEL.026-254-2001 FAX.026-254-3180  
http://www.togakushi-jinja.jp/



ながのファンくらぶ会員募集中!

会員になると、長野市内の施設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。

