
日本のふるさと「信州通信」(長野県東京事務所発)
3月号 2014年3月28日(金)

3月に入り、暖かくなったり寒くなったりしていましたが、体調を崩されませんでしたか。今月25日には、東京で平年より1日早く桜が開花したと報道があり、春の訪れを感じるどころです。

3月7日から16日まで開催されたソチパラリンピックでは、長野市在住の狩野選手がアルペンスキー男子滑降とスーパー大回転で2冠、飯田市出身の田中佳子選手が女子回転で6位に入賞されるなどオリンピックに続き私達に大きな感動を与えてくれました。

日差しが日増しに強くなり桜前線が南から北へ移動し始めると、信州は春色に変わっていきます。春ならではの信州を満喫してみたいはいかがでしょうか。

=== 目次 ===

- 【1】<特集> 信州の春の楽しみ
- 【2】首都圏で行われるイベント情報
- 【3】信州だより
 - (1) 信州の観光情報
 - (2) おいしい旬の食材情報
 - (3) スポーツ情報
- 【4】県からのお知らせ

- 【1】<特集> 信州の春の楽しみ

花を見ながら、名所巡り

冬から春に季節が移り、信州では南から北へ春の景色に変わっていきます。新幹線や高速道路を利用してたくさんの場所を巡る旅行もいいですが、いろとりどりに咲く花々を見ながら、各地の名所をゆったりと巡ってみてはいかがでしょうか。この春おすすめのスポットをご紹介します。

【日本アルプスエリア】松本・小説の舞台、映画のロケ地で春探し

松本市が舞台となった小説「神様のカルテ2」が3月21日から全国で上映されています。

松本市の病院を舞台に若い医師が成長していく過程を描いた小説で、松本市内が

小説の舞台や映画のロケ地になっています。

国宝松本城や下町情緒あふれる縄手（なわて）通り、深志神社など、小説の情景を思い出しながら散策してみたいかがでしょうか。また、4月中旬頃にはあがたの森公園で桜を楽しむことができますので、コースに加えてみてください。

【木曾エリア】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難所が多かった木曾路には 11 の宿場町があり、奈良井宿や妻籠宿など今も観光地としてにぎわっています。

「重要伝統的建造物群保存地区」となっている「奈良井宿」や「妻籠宿」、四大関所があったことで知られる「福島宿」など各地で昔ながらの情緒あふれる光景が楽しめます。

木曾路と並行するように走る JR 中央本線に乗り、車窓から桜の風景と山々の芽吹きを風景を楽しみながら宿場町を訪ねてみたいかがでしょうか。

（四大関所：東海道の箱根関所、新居（あらい）関所、中山道の碓氷（うすい）関所、福島関所）

【諏訪エリア】諏訪湖を水陸両用バスと自転車で春探し

諏訪市では、市内と諏訪湖を楽しめる水陸両用バスが走行しています。

上諏訪駅を出発して市内を回り、ヨットハーバーからバスに乗ったまま諏訪湖へダイブ。バスは窓がないオープン仕様なので、車上では心地よい春風を感じながら、八ヶ岳連峰の美しい景色を眺めることができます。

バスで湖を楽しんだ後は、自転車で湖畔巡り。諏訪湖周辺にはいくつものレンタサイクルショップがあり、自転車で水辺のさわやかな風を感じながら、美術館や足湯などを巡ってみてみたいかがでしょうか。4月中旬頃には、湖畔のところどころで桜も楽しむことができます。

【伊那路エリア】城下町高遠を街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。園内のタカトオコヒガンザクラは濃いピンク色の可憐な花を咲かせ、訪れる人を魅了しています。

伊那市は「信州そば発祥の地」として伝えられており、特に高遠藩主、保科正之公も好んだと言われる「高遠そば」は、辛味大根のおろし汁に焼き味噌を溶いた「辛

つゆ」で食べるのが特徴です。是非味わってみてください。

(日本三大桜名所：弘前公園(青森県)、高遠城址公園(長野県)、吉野山(奈良県))

【北信濃エリア】善光寺門前の路地裏散歩で春探し

善光寺には「七池」「七清水」など「七」にゆかりのある名所や史跡がありますが、「七小路」もその一つです。宿坊が両脇に並び、夕方には灯りが灯り幻想的な雰囲気となる「法然小路」や、えびす祭で知られる西宮神社を通る「虎小路」などがあります。長野駅から善光寺へまっすぐ通る表参道からそれた小路で、古い街並みを散策しながら、門前の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

また、4月中旬頃には、善光寺近くで城山公園で桜を楽しむこともできます。

【東信州エリア】しなの鉄道で風を感じる春探し

かつての中山道から北国街道に沿って、城下町小諸や上田を走る「しなの鉄道」沿線には宿場町のほか、いくつかの桜の名所が点在します。

小諸駅近くの「小諸城址懐古園」は島崎藤村ゆかりの地で、桜の名所としても有名。ここでは、ソメイヨシノのほか、枝垂れ桜や八重桜など多くの種類の桜があるので、長期間楽しむことができます。

小諸駅から2駅先の田中駅近くの「海野宿」は、北陸大名の参勤交代などでにぎわった宿場町で、江戸時代の宿場の建物などが並ぶ伝統的な美しい街並みは「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されています。

最後は、上田駅近くの「上田城跡公園」で桜を楽しんでみてはいかがでしょうか。

上田城跡公園には約1000本の桜が植えられ、毎年4月には「上田城千本桜まつり」が行われ、桜とお城の美しい景色やライトアップされた桜などを楽しみに多くの方が訪れています。

各地の写真や地図など詳しくは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

<http://www.shinshu-dc.net/2014/spring/sp1/354>

【2】首都圏で行われるイベント情報

信州イベント情報

首都圏で信州の魅力をお伝えするイベントが行われます。

信州の名産品の販売のほか、信州出身の芸術家の展示会が行われますので、是非お出かけください。

名 称	開 催 日	会 場
武井武雄の世界展	3月26日(水)～4月6日(日)	日本橋高島屋 8階ホール

【武井武雄氏は、長野県岡谷市出身で大正から昭和にかけて童画、版画や玩具などのデザインなど様々な芸術分野で活躍されました。今回は生誕120年を記念し、童画やおもちゃなど約400点にのぼる過去最大規模かつ岡谷市以外への初めての展示会の開催となります。】

長野県食彩フェア	4月22日(火)・23日(水)	アイビーホール (渋谷4丁目)
----------	-----------------	--------------------

【県産牛や信州地鶏、採れたての山菜の天ぷらなど信州名物がビュッフェ形式で味わえるほか、信州の特産品の販売や抽選会などが行われます。<会費4,980円>】

【3】信州だより

(1) おすすめ観光情報

北陸新幹線用新型車両E7系による運転が始まりました。

東京 - 金沢間を約2時間30分で結ぶ北陸新幹線開業まで約1年となりましたが、これに先立ち、北陸新幹線用の新型車両E7系が、長野 - 東京間で走り始めました。

3月15日に新型車両による出発式が長野駅と東京駅で行われ、現在は1日7往復が新型車両で運転されています。

アイボリーホワイトの車体の上部には北陸新幹線沿線に広がる空の青さを表現した空色、車体横には日本の伝統工芸や空の青さをモチーフにした銅色と空色の帯が配色されたデザインとなっています。

現行あさまのE2系は8両編成ですが、E7系は12両編成に増えるとともに、新幹線のファーストクラスともいわれる「グランクラス」車両が設けられ快適な空間が演出されています。

また、普通車でも前のシートとの間隔が広がるとともに、高さを調整できる枕や電源コンセントが設置され、従来よりも快適に過ごせると思います。

4月19日(土)からは4往復が追加され、1日11往復運転されます。

一足早く新型車両に乗って、春の信州へお越しくください。

(2) おいしい旬の食材情報

春を迎え、信州のおいしい食材が出荷されます。

アスパラガス

寒さが和らく春から出荷が増え、ゴールデンウィークの4月下旬から5月に最盛期を迎えます。

近年ではハウスから露地のリレー栽培により1月から9月まで出荷されるようになりましたが、やはり前年に貯め込んだ養分を一気に使って出てくる春採りアスパラガスが味・柔らかさともに一番です。信州ではグリーンの他に、ホワイトとパープルの色鮮やかなアスパラガスも生産されています。

アスパラガスには、アミノ酸の1つであるアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果が高いと言われています。

また、グリーンアスパラには抗酸化作用に効果のあるクロロフィル、ホワイトアスパラには血液をさらさらにする成分のサポニン、パープルには抗酸化作用が強く、血流を改善するといわれるアントシアニンが含まれています。

<調理方法>

アスパラガスは、新鮮なものを生に近い状態で食べるのがよいと言われていますので、フライパンで少し炒めるだけでも十分味を引き出せます。茹でる場合は、あまり茹ですぎないように注意してください。その他、電子レンジを使った簡単な調理も可能で、いろいろな料理と組み合わせるとバリエーションが楽しめます。

<選び方>

穂先が固くしまっていて、茎が太くまっすぐに伸び、つやのあるものを選びましょう。切り口が乾いていて繊維が目立ち、変色しているものは鮮度が低下しています。

<おいしく保存する方法>

ラップに包んだりビニール袋に入れ、「穂先を上にして立てかけて」冷蔵庫で保存。

野菜は、生えている状態で保存すると鮮度が長持ちします。

ただし、アスパラガスは鮮度が落ちやすいので、できるだけ早く食べてください。

(3) スポーツ情報

今月の信州のスポーツ情報をお届けします。

ソチパラリンピックで県関係選手が活躍しました。

県関係選手はアルペンスキーに7名参加し、狩野選手が2冠となるなど大活躍されました。入賞(8位以内)された選手をご紹介します。

氏 名	種 目	結 果
狩野 亮 選手	スキーアルペン男子滑降	1 位
	” スーパー大回転	1 位
田中 佳子 選手	スキーアルペン女子回転	6 位

長野県関係全選手の結果は、こちらをご覧ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/shogai-shien/kenko/shogai/sports/navi/sochipara.html#tanaka0307>

信州のプロスポーツ情報

B Cリーグが開幕します。

B Cリーグもいよいよ2014シーズンが始まります。

今年は、大リーグでも活躍した大塚晶文氏が監督に就任、悲願の優勝に向け開幕から連勝を期待したいですね。

<開幕戦>

4月12日(土) VS 富山サンダーバーズ(富山県高岡市城光寺野球場)

4月13日(日) VS 富山サンダーバーズ(松本市野球場)

b j リーグ・J リーグの試合結果

信州ブレイブウォリアーズ（バスケットボール・b j リーグ）

42 試合終了 27 勝 15 敗 現在 4 位（イースタンカンファレンス 全 11 チーム）
今月は、横浜ビー・コルセアーズ、仙台 89ERS などと対戦し、5 勝 3 敗で、先月と同じ 4 位のままです。

2013-2014 シーズンは 4 月末まで。6 位までがプレイオフ進出なので、今の順位から落ちないでほしいですね。

今月は 29 日と 30 日にも試合があるので、注目です！

松本山雅（サッカー・J 2）

第 4 節まで終了 3 勝 1 分 2 位（全 22 チーム）

まだ始まったばかりですが、現在 2 位！

2 位でシーズンを終えると、J 1 へ自動昇格です。長野から J 1 へ！是非上がってほしいですね。

A C 長野パルセイロ（サッカー・J 3）

第 4 試合終了 2 勝 1 分 3 位（全 12 チーム）

今シーズンから J 3 ができ、1 年目からの参戦です。懸案のスタジアムも改修が計画され、J 2 昇格への課題が 1 つずつクリアされています。

あとは、J 2 昇格へ向けて強さを証明するのみ！

【 4 】県からのお知らせ

平成 26 年度予算が可決成立しました。

平成 26 年 2 月長野県議会定例会において「平成 26 年度当初予算」総額約 8491 億円が可決され、成立しました。

この予算により、昨年度策定しました「しあわせ信州創造プラン（長野県総合 5 年計画）」の積極的な推進を図ると共に、信州の価値向上やブランド力の強化など、具体的な成果が上がるよう施策を展開していきます。

特に、今年夏、銀座に「しあわせ信州シェアスペース（仮称）」をオープンさせ、首都圏での信州の価値向上やブランド力の強化を図ってまいります。ご期待ください。

大雪による被害の復旧・復興に取り組んでいます

2月14日から15日かけて全国的に被害をもたらした記録的な大雪は、信州でも住民生活に大きな被害と混乱をもたらしたばかりでなく、観光業や商工業、農業など経済活動にも大きな影響を与えました。

大雪の影響で売上高や収益が減少した企業経営をされている方には、経営相談のほか、中小企業融資制度資金の対象を拡大して資金繰りを支援することとしています。

また、ハウスの倒壊など甚大な被害を受けた農業については、補正予算等による総合的な農業被害対策を、市町村、生産者団体と連携して実施し、被災農家を支援してまいります。

「しあわせ信州シェアスペース（仮称）」の愛称を募集しています。

今年の夏中央区銀座5丁目に首都圏の総合活動拠点としてオープンする「しあわせ信州シェアスペース（仮称）」の愛称をしています。

募集内容、応募方法などは次のとおりです。たくさんのご応募お待ちしております。

< 募集内容 >

- ・ 拠点の愛称
- ・ 愛称の読み方（ふりがな）
- ・ 愛称に込めた想い

< 募集期間 >

- ・ 平成26年4月11日（金）まで（現在募集中です）

< 応募方法 >

- ・ パソコンまたはスマートフォンでの応募
専用の愛称応募フォームよりご応募ください。
<https://www.shiawase-shinshu.jp/mitsukeyo-project/share-space/>

- ・ 郵便ハガキでの応募

愛称、ふりがな、愛称に込めた想い、氏名、生年月日、性別、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス（メールで連絡を受けたい場合のみ）を記載の上、次の宛先までご応募ください。

< 宛先 >

〒3680-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
長野県信州ブランド推進室 愛称募集係

ハガキでご応募の場合、1通につき応募できる作品は3点までとさせていただきます。

ローザンヌ国際バレエコンクールで優勝した二山治雄（にやまはるお）さん（松本第一高校2年）に知事表彰を授与。

若手バレエダンサーの登竜門として知られる第42回ローザンヌ国際バレエコンクールにおいて優勝を収めた二山さんに知事表彰を授与しました。

このコンクールでは1986年に熊川哲也さん、2013年に菅井円加（すがいまどか）さんが優勝しており、今回の二山さんは3人目の日本人優勝者となります。

信州の高校生が世界の大舞台で活躍されることは、多くの方の希望や励みになります。二山さんの今後の活躍にも期待したいですね。

編集後記

春は出会いと別れの季節などと言われ、人事異動で4月から新しい職場へ赴任される方もいらっしゃると思います。環境が変わると体調を崩しやすいので、ご留意いただき、新任地でもご活躍ください。

昨年4月から「信州通信」担当させていただき、皆様に「へえ～」とか「懐かしいな」と思っていたいただければ幸いですと思いながら編集してまいりましたが、いかがでしたでしょうか。

1年間ご愛読いただき、ありがとうございました。4月から担当が変わりますが、引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

平成26年夏、東京銀座に信州首都圏総合活動拠点「しあわせ信州シェアスペース（仮称）」を開設します。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/brand/sharespace.html>

しあわせ信州創造プラン ～ 長野県総合5か年計画 ～ 推進中です！

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/5kanen/shiawase.html>

信州ブランド戦略「キャッチフレーズ・ロゴマーク」を御活用ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/brand/sangyo/brand/shinshu/logo-02.html>

県民運動スローガン

掘り起こそう、足元の価値。
伝えよう、信州から世界へ。

信州には、自然、歴史、文化、人の絆など、たくさんの「価値」=宝物があります。

しかもそれは私たちの手の届かないところにあるのではなく、身近な所にあるのです。「掘り起こした足元の価値」は、県民の中だけで共有するのではなく、国内外の多くの人々に伝えられ、それらの人々にとってもかけがえのないものとして認められるよう、皆で外へ外へと発信していきましょう。
