6月号

２０１４ 年５月２０日

未知を歩こう！信州
アルクマ

しあわせ信州

トピックス

掲載ページ		開催日	開催地
1	ＳＵＷＡプレミアムショップオープン		諏訪・岡谷
2	志賀高原 ⇔ 軽井沢　直行バス	～10/26	山ノ内・軽井沢
3	「信州 山の日」50 日前カウントダウンイベント in 富士見町	6/ 7	富士見町

新着情報

4	あずみ野 周遊バス運行	～11/4	安曇野市
5	安曇野美術館めぐりチケット発売	～11/30	安曇野市
6	そば食べ歩きクーポン発売	～7/18 9/1～11/30	安曇野市

北陸新幹線ニュース

開業前イベント

7	第2回 いいやま アスパラまつり	6/1	飯山市
	走る農家レストラン～飯山線 初夏～	6/21	飯山線５駅

参加募集

8	須坂オープンガーデンウォーク	6/7、6/8	須坂市内
9	五味池破風高原レンゲツツジウォーク	6/21	須坂市
10	第２回 飯田線と天龍まったり散歩	6/15	上伊那３町村
11	第８回 安曇野花火ツアー	8/14	安曇野市
12	信州安曇野薪能鑑賞プラン	8/23	安曇野市

お知らせ

〈花イベント〉

13	ハス花まつり	7/19．20	木島平村
14	信州国際音楽村　ラベンダー祭り 2014	6/28～7/21	上田市

〈祭・伝統・芸能〉

15	第 10 回　黒耀石のふるさと祭り	8/24	長和町
16	ふるさと夏まつり	8/15	天龍村
17	ふる里和田宿 宿場まつり	8/14	長和町
18	信濃大町若－王子祭り　～少年流鏑馬と舞台曳き揃え～	7/26. 27	大町市
19	戸倉上山田温泉夏祭り	7/19. 20	千曲市

		開催日	開催地
20	こもろ市民まつり「みこし」	7/12	小諸市
21	湯の丸高原つつじ祭	6/22	東御市
22	お田植えまつり	6/8	木島平村
〈食〉			
23	昭和レトロ食彩紀行木島平村	7/19.20	木島平村
24	田舎のごちそう『やたら祭り』	7/19～8/31	飯綱町
〈その他〉			
25	国立天文台野辺山　特別公開	8/23	南牧村
26	第 85 回 信州千曲市　千曲川納涼煙火大会	8/7	千曲市
27	“赤そばの種まきと川遊び” 箕輪町農業体験赤そばに親しむ体験 1	8/2	箕輪町
28	和知野川フェスティバル	7/27	天龍村
29	元五輪選手による木陰のウォーキング教室	7/18.19	箕輪町
30	こけしとマトリョーシカ	6/26～9/2	須坂市
31	木曽の木を見て触って遊んでみよう（渋谷：こどもの城）	6/7.8	渋谷
32	第 57 回針ノ木岳慎太郎祭	6/1	大町市
33	信州須坂オープンガーデン	4/1～10/31	須坂市

田舎暮らし情報

34	信州・富士見町　物件見学と既移住者との交流	6/14	富士見町
34	北信州いいやま「ふるさと暮らし座談会	6/29	有楽町

特　集

35～43　信州を歩こう　～おすすめトレッキングコース～

しあわせ信州

＝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　TEL 03-3214-5651　FAX 03-3214-5650
http://www.pref.nagano.lg.jp/tokyokanko/index.html　E-mail: tokyokanko@pref.nagano.lg.jp
担当：熊谷晃／横山浩明／池田芳美／菊池千代美／岩下春夫

掲載市町村

6月号

飯山市
●新幹線開業前イベント

木島平村
●ハス花まつり
●お田植まつり
●昭和レトロ食彩紀行

飯綱町
●田舎のごちそう「やたら祭り」

山ノ内町
●志賀高原⇔軽井沢駅直行バス

須坂市
●須坂オープンガーデンウォーク
●五味池破風高原レンゲツツジウォーク
●こけしとマトリョーシカ
●信州須坂オープンガーデン

大町市
●若一王子祭り
●針ノ木岳慎太郎祭

千曲市
●戸倉上山田温泉夏祭り
●千曲川納涼煙火大会

上田市
●信州国際村 ラベンダー祭り

安曇野市
●安曇野周遊バス
●美術館めぐりチケット発売
●そば食べ歩きクーポン発売
●安曇野花火ツアー
●薪能鑑賞プラン

東御市
●湯の丸高原つつじ祭

小諸市
●こもろ市民まつり「みこし」

長和町
●黒耀石のふるさと祭り
●和田宿 宿場祭り

木曽地域
●渋谷「こどもの城にて
みんなおいでよ木曽の森へ

南牧村
●国立天文台野辺山 特別公開

諏訪市
●SUWAプレミアムショップ

富士見町
●「信州 山の日」カウントダウンセレモニー
●田舎暮らし 物件見学と既移住者との交流

箕輪町
●赤そばの種まきと川遊び
●木陰のウォーキング教室

南箕輪村
●天竜まったり散歩

天龍村
●ふるさと夏まつり
●和知野川フェスティバル

長野県主催
●「信州 山の日」カウントダウンセレモニー

「さわやか信州旅 net」 http://www.nagano-tabi.net

エリア別の検索が可能！

見る・楽しむ　宿 泊　グルメ・おみやげ
モデルコース　アクセス・交通

四季旅キャンペーン、開花情報、イベント、温泉、宿泊施設など
季節の旬な情報を随時 更新！アクセス・ 問い合わせはもちろん
関連ホームページや地図・周辺情報も表示する便利なサイトです。

さわやか信州　検索

トピックス

諏訪市

「ＳＵＷＡプレミアムショップ」オープン

～諏訪の精密技術を結集した『繊細商品』勢ぞろい！～

伝統的な精密産業で磨かれた諏訪の企業同士が、それぞれの優れた技術を持ち寄ってこだわりの地域ブランド商品の開発にチャレンジしています。テーマは「澄み切った繊細さ」。
この度、これら「SUWAブランド」が一堂に勢ぞろいしたプレミアムショップがオープンしました。

多くの皆さんにお越しいただけますようSUWAガラスの里と中央自動車道諏訪湖ＳＡ上下線にオープンしました。

○ 店舗案内

◆ＳＵＷＡガラスの里
（長野県諏訪市豊田2400-7）年中無休
9時～18時（10月～3月は17時まで）

◆中央自動車道諏訪湖ＳＡ上り線
（長野県諏訪市大字豊田字所久保3118）
24時間営業、年中無休

◆中央自動車道諏訪湖ＳＡ下り線
（長野県岡谷市大字湊方久保435）
24時間営業、年中無休

▲ＳＵＷＡプレミアムショップ（ＳＵＷＡガラスの里内）

ショップ内撮影可能

○ 内　　容
・諏訪地域の優れた技術を有する企業同士のコラボ商品を中心に、１８社５３点を展示・販売しています。
・人の心に響く「機能」と「デザイン」が融合した商品が、豊かな新しいライフスタイルを提案します。

【主な取扱商品】

▲単眼鏡（光学×革）

▲ボールペン（木工×金属）

▲杖ライト（電子×樹脂）

▲スピーカー
（木工×新しいライフスタイル）

▲酒器（ガラス×漆器×金属）

▲鼻毛カッター（精巧さ×機能美）

ブランドコンセプト＜澄み切った繊細さ＞は、山や湖などの自然に囲まれた諏訪地域の美しい環境と、ここに息づく産業の特徴である精密さや連綿と続く歴史をイメージしています。

※ＳＵＷＡプレミアムロゴは、ひらがなの「す」とアルファベットの「Ｓ」を形づくり、ふたつのループが作り手とあなた、諏訪とあなたをつなぐ「絆」になるブランドでありたいという思いが込められています。

SUWA PREMIUM

○ お問合わせ先

諏訪市経済部産業連携推進室
（住 所）　〒392-8511　長野県諏訪市高島1-22-30
（電 話）　0266-52-4141　　（FAX）　0266-58-1677
（URL）　http://www.city.suwa.lg.jp/www/index.jsp
（E-mail）　sangyorenkei@city.suwa.lg.jp

（取材いただく方へ）　上記連絡先へ連絡ください。ご案内させていただきます。

トピックス

山ノ内町

豊かな週末、夢のコース実現！

志賀高原⇔軽井沢駅 直行バス

～さわやかな信州の２大スポットを一気に満喫！～

志賀高原（山ノ内町）と軽井沢を結ぶ直行バスが始まりました。土曜日の昼に軽井沢駅を出発し、万座や志賀草津高原ルートなどマイカーでないと叶わなかった自然豊かな景観を満喫して志賀高原までの旅を楽しんでいただきます。また、日曜日には志賀高原発⇒軽井沢駅着のお帰りコースもご用意しました。志賀高原でのトレッキング、湯量豊富な湯田中渋温泉郷、須賀川そばや世界最大級のロープウェイを楽しんだ後、軽井沢での散策・ショッピングも楽しめるお得なバス旅行はいかがでしょうか。

１ 期　　間　**5月10日（土）～10月26日（日）【除外日がありますのでご注意ください】**

（除外日：7/19・20、8/16・17、9/13・14、10/11・12）

２ コ ー ス　**【往路】土曜日1便**：軽井沢駅12：00発 ⇒竜王ターミナル15：30着

軽井沢駅発	ほたる温泉着	蓮池着	サンバレー着	上林温泉口着	渋温泉着	湯田中駅着	夜間瀬スキー場前着	竜王ターミナル着
12:00	14:26	14:38	14:40	14:50	14:55	15:05	15:20	15:30

【復路】日曜日１便　：竜王ターミナル 10：10発 ⇒軽井沢駅13：43着

竜王ターミナル発	夜間瀬スキー場前発	湯田中駅発	渋温泉発	上林温泉口発	サンバレー発	蓮池発	ほたる温泉発	軽井沢駅着
10:10	10:20	10:35	10:39	10:42	10:59	11:05	11:18	13:43

＊道路状況により定刻より遅れる場合がございます、あらかじめご了承下さい。

３ 料　　金　運賃：大人片道　2,000円、大人往復　3,500円（小人は大人運賃の半額）

４ 予　　約　▼予約制です。ご予約は長電バスのホームページよりお願いいたします。
http://www.nagadenbus.co.jp/
▼お問い合わせ：山ノ内町観光連盟　電話０２６９－３３－２１３８
：長電バス 電話０２６－２９５－８００８

５ 主　催　山ノ内町観光連盟、長電バス

６ お問合わせ先

山ノ内町観光連盟　事務局：山口
（住 所）　〒381－0401　下高井郡山ノ内町大字平穏２９８７－１
（電 話）　0269－33－2138　（FAX）　0269－33－4655
（URL）　http://www.info-yamanouchi.net
（E-mail）　renmei@info-yamanouchi.net

（取材いただく方へ）運賃は無料とさせていただきます。あらかじめお申し込みください。

イベント

長野県

「信州 山の日」50日前カウントダウンイベント in 富士見町

～カウントダウンセレモニーと県政タウンミーティングを実施します～

平成26年度は「信州 山の日」制定の年度です。県では今年を「信州の山 新世紀元年」と位置付け、『五感で感じる山』 『世界水準の山岳高原観光地』 『美しく安全な山』をテーマに、信州の「山」の価値を更に高め、全国に向けて発信する取組を展開します。このような中、「信州 山の日」（7月27日）50日前となる、6月7日（土）に、富士見町 富士見パノラマリゾートにおいて、カウントダウンイベントを行います。

なお、カウントダウンイベントのうち、学識経験者や山岳・林業関係者を交えた『青空トーク』は、県政タウンミーティングとして実施します。

八方池

小渋橋から赤石岳を望む

１ 日　　時　**6月7日(土)13時15分～15時**

２ 会　　場　富士見町富士見パノラマリゾート
八ヶ岳展望台付近（ゴンドラ山頂駅より徒歩 約５分）
＊申し込みが必要です。

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　第１部：「信州 山の日　カウントダウンセレモニー」
① 知事・信州 山の日応援サポーターによる「信州 山の日制定」アピール
② 『広げよう「信州 山の日」プロジェクト』 始動宣言
※特別ゲストとして、「WOOD JOB!（ウッジョブ）～神去なあなあ日常～（公開中）」、「スウィングガールズ」、「ウォーターボーイズ」などの作品を手がけた映画監督の矢口史靖様をお招きし、知事が「信州 山の日」の制定をアピールします。
第2部 「青空トーク ～信州の山への思いと期待～」（県政タウンミーティング）
平成26年度は「信州 山の日」制定の年です。県では、「五感で感じる山」「世界水準の山岳高原観光地」「美しく安全な山」をテーマに“信州の山”を盛り上げる１年にします。
この取組を進めるにあたり、県民の皆様、有識者のご意見をお聞きし、本県の強みでもある「山」の価値を更に高めるための方策を探っていきます。
［トーク参加者］
○鈴木 啓助 様　信州大学教授（長野県「山の日」検討懇話会座長）
○松尾 雅子 様　信州登山案内人（南信州山岳ガイド協会所属）
○原 薫 様　（株）柳沢林業代表取締役（信州フォレストコンダクター）
○阿部 守一　長野県知事

５ 主　　催　長野県

６ アクセス　［お車で］ 中央自動車道 諏訪南ICより７分
［列車で］ JR富士見駅より 無料シャトル バス所要10分

７ お問合わせ先

長野県林務部森林政策課
（住 所） 〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
（電 話） 026-235-7261　（FAX） 026-234-0330
（URL） http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/yama/index.html
（E-mail） rinsei@pref.nagano.lg.jp

新着情報

安曇野市

2014年 あづみ野周遊バス運行！

穂高駅を中心に穂高神社、大王わさび農場、穂高温泉郷、安曇野ちひろ美術館など、安曇野の名所をめぐる周遊バスです。今年はリゾートビューふるさと停車に合わせて、明科駅～穂高駅間で明科シャトル便を新たに運行します。
これからの季節「あづみ野周遊バス」を使い、お得で便利な安曇野の旅をお楽しみください。

１ 期　　間　４月１９日（土）～１１月４日（火）：　119日間
※土日・祝日と夏季（7/18～9/15）は毎日運行します。
（7月と9月は月曜日と金曜日も運行）

２ 乗車料金　▼乗車料金
【一日乗車券】中学生以上800円（障がい者手帳提示により400円）
小学生400円・就学前児童無料
【一回乗車券】中学生以上500円（障がい者手帳提示により250円）
小学生250円・就学前児童無料

３ 内　　容　▼運行コース
【穂高駅発着】
・東回り　大王わさび農場・安曇野の里方面　１日８便
・明科シャトル便　午前　１往復、夕刻　：穂高駅⇒明科駅　１便
・西回り　アルプス公園線　１日４便
・西回り　ちひろ線　　１日４便
※ルート、乗車時間は時刻表をご覧ください。

４ 主　　催　一般社団法人　安曇野市観光協会

５ アクセス　［列車で］　【穂高まで】
ＪＲ大糸線　穂高駅下車

６ お問合わせ先

一般社団法人　安曇野市観光協会
（住 所）　〒399-8303　長野県安曇野市穂高5952-3
（電 話）　0263-82-3133　　（FAX）　0263-87-9361
（URL）　http://www.azumino-e-tabi.net/
（E-mail）　azumino@bz03.plala.or.jp

新着情報

安曇野市

安曇野美術館めぐりチケット発売

世界に名だたる貴重なコレクションからファン垂涎の名品まで、安曇野は大小さまざまな美術館の宝庫。そんな安曇野のアートな世界を満喫できる素敵なチケット「安曇野美術館めぐりチケット」を好評により、今年も販売します。
対象となる９軒の美術館・記念館の入館料として利用できる１００円券×２４枚綴りの２，４００円相当を１冊２，０００円にて販売します。

１ 期　　間　4月19日（土）～11月30日（日）まで

２ 場　　所　安曇野市観光協会（販売元）

３ 入 場 料　各施設による

４ 内　　容　下記の美術館９軒の入館料として使えるお得なチケットを発売。
１００円券×２４枚綴りの２，４００円相当が１冊２，０００円。
・安曇野市豊科近代美術館
・田淵行男記念館
・安曇野高橋節郎記念美術館
・碌山美術館
・安曇野ジャンセン美術館
・絵本美術館・森のおうち
・安曇野絵本館
・安曇野ちひろ美術館
・museum café BANANA MOON

５ チケット販売場所：安曇野市観光情報センター／安曇野市内の協力宿泊施設

６ 主　　催　（一般社団法人）安曇野市観光協会

７ アクセス　［お車で］　長野自動車道「安曇野IC」をご利用ください。
［列車で］　安曇野市内までは、松本駅から JR大糸線またはJR篠ノ井線をご利用ください。

８ お問合わせ先

安曇野市観光情報センター
（住 所）　〒399-8303　安曇野市穂高５９５２－３
（電 話）　0263-82-9363　　（FAX）　0263-87-9361
（URL）　http://www.azumino-e-tabi.net
（E-mail）　azumino@bz03.plala.or.jp

新着情報

安曇野市

そば食べ歩きクーポン発売

香り、コシ、のど越し、どれをとっても旨い安曇野のそば。そして、お店によってその味わいは千差万別。そんな安曇野の旨いそばを少しずつ味わえるおトクで贅沢な「そば食べ歩きクーポン」！そば店をはしごするのにちょうどいい量の「半盛りそば」クーポン×３枚が付いて１冊１，５００円で販売中。さあ、あなた好みのそば探しに出かけませんか。

１ 期　　間　4月19日（土）～7月18日（金）／9月1日（月）～11月30日（日）

２ 発 売 元　安曇野市観光協会
※７月１９日（土）～８月３１日（日）の期間はご利用できません。

３ 内　　容　下記のクーポン参加店舗１０軒で使える「そば食べ歩きクーポン」は、３軒のそば店で「半盛りそば」を食べられるチケット付きで１冊1,500円。

・斉藤農園　あぐりす
・そば&お宿　富士尾山荘
・そばＣａｆｅ　レイヨンヴェール
・そば処　常念
・そば処　栄作
・麺元　田舎家
・プラザ安曇野　そば処　しげやなぎ
・こねこねハウス
・蕎麦処　吉盛
・豊科　ばんどこ

４ チケット販売場所：安曇野市観光情報センター／安曇野市内の協力宿泊施設

５ 主　　催　（一般社団法人）安曇野市観光協会

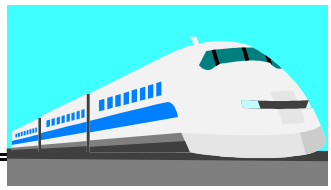
６ アクセス　[お車で]長野自動車道「安曇野IC」をご利用ください。
[列車で]安曇野市内までは、松本駅から JR大糸線またはJR篠ノ井線をご利用ください。

７ お問合わせ先

安曇野市観光情報センター
（住 所）　〒399-8303　安曇野市穂高５９５２－３
（電 話）　0263-82-9363　（FAX）　0263-87-9361
（URL）　http://www.azumino-e-tabi.net
（E-mail）　azumino@bz03.plala.or.jp

北陸新幹線

北陸新幹線ニュース



新幹線開業前イベントのお知らせ

第２回　いいやま　アスパラまつり

▼ 日　　時 ：６月１日（日）１０時～１３時

▼ 場　　所 ：JR飯山駅前　雪と寺の町シンボル広場

▼ 内　　容 ：〇アスパラガスの販売
・アスパラ料理試食
・当日限定の特製アスパラ弁当販売
・アスパラのスィーツ、ジュース
・アスパラ料理レシピ紹介
〇春の農産物販売　　等

▼ 問　合　せ ：北陸新幹線飯山駅開業イベント実行委員会
：いいやまアスパラまつり実行委員会
飯山市役所　農林課　電話０２６９-６２-３１１１（代）

鮮やか緑色！
雪解け水でミネラルたっぷり、太さが自慢の
あまーいアスパラガス
にょきにょき出てます！

走る農家レストラン　～飯山線　初夏～

飯山線沿線の自然から生まれる食材を使った郷土料理を、沿線の5つの駅で提供します。ゆっくり走るローカル線に乗って、沿線に広がる初夏の風景を見ながら季節の料理を堪能し、信越自然郷のひとつ野沢温泉村の散策もお楽しみください。

▼ 日　　時 ：６月２１日（土）

▼ 内　　容 ：長野駅発着　大人１名様　6,000円
（出発長野駅　11：00頃　）

▼ 問　合　せ ：びゅう予約センター
電話０２６-２２７－６８０９

飯山市富倉地域につたわる
郷土食「笹ずし」

参加募集

須坂市

須坂オープンガーデンウォーク

今年も「すざかオープンガーデン」が始まります。昨年、大好評だったオープンガーデンウォークは、今年新たに「小林友子・フレッシュネットガーデン」も見学します。
ガイドさんの案内を聞きながらオープンガーデンを散策しましょう。

１ 日　　時　６月７日(土)、６月８日(日)　８時３０分～１４時

２ 会　　場　須坂市内　オープンガーデン

３ 入 場 料　会費：２，０００円

４ 内　　容
【日時】６月７日（土）・８日（日）
【出発】８時３０分　（集合　８時１５分）
【集合】須坂アートパーク・駐車場　　雨天決行
【定員】各日　２０名
【歩程】約５．５ｋｍ（地元ガイドがご案内します）
【会費】２，０００円
※ 食事・見学代含む、ポット苗付き
【コース】
須坂アートパーク8:30……野平邸……神林邸……中澤邸……ガーデン・ソイル（ガーデニングのお話・買物）＝＝＝ 送迎バス ＝＝＝ 小林邸……須坂・迎賓館（昼食）＝＝＝ 14:00須坂アートパーク（オープンガーデン＆五月人形菖蒲の節句展・見学）

５ 主　　催　須坂市観光協会

６ アクセス　［お車で］　須坂長野東ＩＣから１０分
［列車で］　長野電鉄須坂駅からバスで１５分

７ お問合わせ先
須坂市観光協会
（住 所）　〒382-0077　須坂市大字須坂1295-1
（電 話）　026-215-2225　　（FAX）　026-215-2226
（URL）　http://www.suzaka-kankokyokai.jp
（E-mail）　info@suzaka-kankokyokai.jp

参加募集

須坂市

五味池破風高原レンゲツツジウォーク

五味池破風高原自然園の新緑の中、レンゲツツジを見ながら楽しく歩きます。
レンゲツツジの咲き誇る大群落と北アルプス・北信五岳や善光寺平を眺望できる
高原を歩いてみませんか。ワラビ狩りもできます（ガイド付）。

１ 日　　時　６月２１日（土）　９時～１４時

２ 場　　所　五味池破風高原自然園

３ 入 場 料　会費１，０００円

４ 内　　容　【出発】９時　（集合　８時４５分）
【集合】五味池破風高原・第一駐車場　　少雨決行
【定員】破風岳コース　２０名・大池コース　３０名）
【会費】１，０００円（おやき付）（当日、受付支払い）
【持ち物】　昼食、雨具　　【服装】　山歩きのできる服装
≪大池コース≫　約３．５ｋｍ（４時間）
第一駐車場＝＝（自家用車で移動）＝＝ふれあい広場……あずまや（眺望）……遊歩道……大池（レンゲツツジの大群落とワラビ狩・休憩）……ふれあい広場＝＝＝第一駐車場（解散）
≪破風岳コース≫　約４．５ｋｍ（４時間）
第一駐車場……三角点……大平(おおだいら)（北アルプス・善光寺平等を眺望）……白樺林……登山道……破風岳/1999m（絶景の眺望昼食・休憩４０分）……大平＝＝＝＝第一駐車場（解散）

５ 主　催　須坂市観光協会

６ アクセス　［お車で］　須坂長野東ＩＣから４５分
［列車で］　長野電鉄須坂駅よりタクシーにて送迎します
（希望者が２名以上の場合）
１名2,500円（往復）　希望者は申込時にお伝え下さい。

７ お問合わせ先

須坂市観光協会
（住 所）　〒382-0077　須坂市大字須坂1295-1
（電 話）　026-215-2225　　（FAX）　026-215-2226
（URL）　http://www.suzaka-kankokyokai.jp
（E-mail）　info@suzaka-kankokyokai.jp

参加募集

南箕輪村

第2回 飯田線と天竜まったり散歩

信州の伊那谷を流れる天竜川と、天竜川に沿って走るＪＲ飯田線、その周辺の穏やかな景色や自然を、ウォーキングを通して楽しめます。コース途中のみのわ天竜公園では、地元の名物や軽食、ご当地キャラクターとの交流が楽しめるイベントを実施。
ゴールしたらＪＲ飯田線に乗って辰野駅に戻り、
東日本随一のゲンジボタルが飛び交う「信州
辰野ほたる祭り」をお楽しみください。

１ 日　　時　６月15日（日）９時30分～４時頃

２ 会　　場　ＪＲ辰野駅前をスタートし、ＪＲ伊那松島駅（もみじちゃんコース）または、ＪＲ北殿駅（まっくんコース）までの天竜川沿い。コース途中のみのわ天竜公園にてイベントを実施。
※スタート地点のＪＲ辰野駅には駐車場ないため、ＪＲ等公共交通機関をご利用ください。

３ 参 加 費　一般500円、小学生以下200円

４ 内　　容
〇受付時間：9時30分～10時
〇スタート：10時　ＪＲ辰野駅前発
〇コ ー ス：もみじちゃんコース　約10ｋｍ（ＪＲ伊那松島駅着）
：まっくんコース　約15km（ＪＲ北殿駅着）
〇イベント：コース途中のみのわ天竜公園にて地元の名物や軽食が楽しめる「天竜まったりランチ」や、「ご当地キャラ撮影会」を実施。
〇参 加 賞：オリジナルピンバッジ、天竜まったりランチ100円割引券、ご当地キャラ撮影券、ホタル観賞券
〇ゴールしたら、ＪＲ飯田線で辰野駅に戻り、「第66回信州辰野ほたる祭り」をお楽しみください。

５ 主　　催　上伊那北部観光連絡協議会

６ アクセス　[お車で]　中央自動車道伊北ＩＣから15分
[列車で]　ＪＲ辰野駅前

７ お問合わせ先

上伊那北部観光連絡協議会事務局（南箕輪村役場産業課商工観光係内）担当：日戸
（住 所）　〒399-4592 長野県上伊那郡南箕輪村4825-1
（電 話）　0265-72-2176　（FAX）　0265-73-9799
（URL）　http://www.vill.minamiminowa.nagano.jp/soshiki/sangyou/iidasentotenry
（E-mail）　syoukou-c@vill.minamiminowa.nagano.jp

参加募集

安曇野市

第8回 安曇野花火ツアー

毎年8月14日は夜空を彩る『安曇野花火』の日。
打ち上げ場所と観覧桟敷席が近く、短時間に約1万発の花火を打ち上げるという特徴があり、迫力満点です。
安曇野穂高温泉郷内にご宿泊されたお客様に、花火打ち上げ会場までの送迎、観覧チケットがセットになったツアーです。

１ 日　　時　８月１４日（木）
１９時～２０時４０分頃まで

２ 会　　場　安曇野市明科御宝田遊水池　特設観覧席

３ 入 場 料　大人ＳＢ席３，０００円(予定）送迎バス付

４ 内　　容　８月１４日(木）に安曇野穂高温泉郷のホテル・旅館・ペンション・民宿にお泊まりのお客様用の送迎バス付の安曇野花火観覧オプショナルツアーです。夕食を早めに済ませて花火見物へおでかけください。宿泊者観覧席は４００席限定です。お問合せは各お宿または安曇野市観光協会まで。

５ 主　　催　一般社団法人 安曇野市観光協会

６ アクセス　[お車で]　各お宿から会場までの送迎バスをご利用ください。
[列車で]　ＪＲ明科駅下車徒歩１０分

７ お問合わせ先

一般社団法人 安曇野市観光協会
(住 所)　〒399-8303 長野県安曇野市穂高5952-3
(電 話)　0263-82-3133　(FAX)　0263-87-9361
(URL)　http://www.azumino-e-tabi.net/
(E-mail)　azumino@bz03.plala.or.jp

参加募集

安曇野市

信州安曇野薪能鑑賞プラン

人間国宝 観世流能楽師・故青木祥二郎氏の出身地である長野県安曇野市明科の地にて、24回目の伝統の能楽が披露されます。夕暮れ迫る北アルプスを借景に龍門渕公園の特設能舞台にて、幻想的な篝火がたかれる中、鼓と笛の音が静かに響き渡る『信州安曇野薪能』は必見の価値。シテ方には青木道喜、片山幽雪（人間国宝）、片山九郎右衛門ほか、ワキ方には宝生欣哉ほか、狂言方には野村萬（人間国宝）ほか総勢30名程が出演予定。
ご宿泊と会場までのバス送迎、入場券がセットになった「薪能鑑賞付宿泊プラン」はいかがですか。

１ 日　　時　８月２３日（土）　１７時３０分～２０時３０分

２ 会　　場　長野県安曇野市明科 龍門渕公園　特設能舞台会場
※雨天の場合は明科体育館

３ 入 場 料　一般：前売り3,000円　当日3,500円　学生（大学生等）：1,000円　高校生以下：500円

４ 内　　容　＜スケジュール＞
15:00　会場受付にて入場整理券配布（※雨天の場合は整理券配布なし）
16:00　開場
16:20　市内の小中学生による仕舞・連吟の上演
17:30　開演
演目：新作能　恋の龍門渕（こいのりゅうもんぶち）
狂言　佐渡狐（さどぎつね）
舞囃子　山姥（やまんば）
能　天鼓 弄鼓之舞（てんこ ろうこのまい）
20:30終了予定
■当日のご宿泊（1泊朝食・1泊2食）、入場券、送迎バス、弁当（付・なし）の薪能鑑賞付宿泊プランをご用意しています。　安曇野穂高ビューホテル、山のたこ平、ダイヤモンドあずみ野温泉ホテル、ペンションハーヴェストほか　料金１３，８００円～２２，８１０円
■お問合せは安曇野市観光協会へ☎０２６３－８２－３１３３

５ 主　　催　一般社団法人 安曇野市観光協会

６ アクセス　［お車で］　長野道「安曇野IC」を下りて右折し国道19号線に出て北上、約15分
駐車場は龍門渕公園運動場広場をご利用ください
［列車で］　ＪＲ 篠ノ井線明科駅下車徒歩５分
ＪＲ大糸線 豊科駅・穂高駅から無料バス運行　14:40発・15:40発

７ お問合わせ先

一般社団法人　安曇野市観光協会
（住 所）　〒399-8303　長野県安曇野市穂高５９５２－３
（電 話）　0263-82-3133　（FAX）　0263-87-9361
（URL）　http://www.azumino-e-tabi.net/
（E-mail）　azumino@bz03.plala.or.jp

イベント

木島平村

ハス花まつり

木島平村稲荷地区にある、「稲泉寺(とうせんじ)」は開山４００年以上のお寺です。
お寺を囲む蓮田(約5,000㎡)に10万株の古代蓮「大賀(おおが)ハス」が植えられており、
７月上旬から８月上旬にかけて桃紅色の美しい花を咲かせます。
その見ごろに合わせて毎年「ハス花祭り」が開催され、つなぎにキク科のオヤマボクチ
（ヤマゴボウ）を使用した木島平村特産「名水(めいすい)火口(ぼくち)そば」の手打ち実演と
販売が行われます。

１ 日　　時　７月１９日、２０日　午前１１時～午後２時頃まで

２ 会　　場　稲泉寺境内（木島平村大字穂高８５８）

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　ハス花観賞、木島平村特産「名水(めいすい)火口(ぼくち)そば」の
手打ち実演と販売。

撮影ポイント：お寺を囲む蓮田（約5,000㎡）に植えられた10万株の大賀(おおが)ハス

５ 主　　催　稲泉寺ハス花まつり実行委員会

６ アクセス　[お車で]　上信越道豊田飯山ICから車で15分
[列車で]　ＪＲ飯山線飯山駅からタクシーで10分

７ お問合わせ先

木島平村観光協会
（住 所）　〒389-2303　長野県下高井郡木島平村上木島2548-1
（電 話）　0269-82-2800　（FAX）　0269-82-2939
(URL)　http://www.kanko-kijimadaira.com/
(E-mail)　center@kanko-kijimadaira.com
（その他）　木島平村産業建設課交流産業室　担当：田村（連絡先0269－82－3111）

イベント

上田市

信州国際音楽村 ラベンダー祭り2014

例年信州上田の初夏を彩る花イベントとして開催しております「信州国際音楽村ラベンダー祭り」を今年も開催いたします。浅間山麓から立科方面までの270度にひろがるパノラマが楽しめるロケーションの中、約5000平米に5000株のラベンダーが一面に咲き誇り、鮮やかな紫とラベンダーの香りが信州上田に初夏の訪れを告げます。今年は期間限定のラベンダースティック製作体験がさらに充実。期間中は毎日ボランティアの皆さんが丁寧にサポートしてくれます。この期間しか採れない生のラベンダーをつかって初心者やお子様でも簡単にオリジナルのスティックが作れます。ラベンダーの観賞や摘み取り体験とともにゆったりとした癒しの時間をお過ごしください。

１ 期　　間　６月２８日（土）～７月２１日（月・祝）１０時～１６時

２ 会　　場　信州国際音楽村内　ラベンダー畑
（音楽ホール、研修施設に隣接しています。駐車場は共用）

３ 入 場 料　入園無料（時間外でも入園のみは可能です）

４ 内　　容　【期間中毎日開催】
・ラベンダースティック製作体験：午前10時から12時、午後１時から3時まで
(体験料は無料ですがリボンやラベンダーなど製作に必要な材料をご購入いただきます)
〇リラックス効果や防虫効果もある生のラベンダーをリボンで編みこみ長く香りを楽しむポプリの一種「ラベンダースティック」であなただけのオリジナルスティックを作ってみませんか？
・ ラベンダー畑の鑑賞：入園無料
・ ラベンダー摘み取り体験：300円(50本)
・ ラベンダー関連グッズ販売　　他

撮影ポイント：浅間山麓を見渡せる抜群のロケーションのラベンダー畑。

５ 主　　催　一般財団法人　信州国際音楽村

６ アクセス　[お車で]　上信越道上田菅平ＩＣまたは東部湯の丸ＩＣより自動車25分
[列車で]　長野新幹線及びしなの鉄道上田駅よりタクシーで20分

７ お問合わせ先

一般財団法人　信州国際音楽村
(住 所)　〒386-0411　上田市生田2937-1
(電 話)　0268-42-3436　　(FAX)　0268-42-3948
(URL)　HP:http://www.ongakumura.or.jp
(E-mail)　e-mail:info@ongakumura.jp

イベント

長和町

第10回 黒耀石（こくようせき）のふるさと祭り

今年、開館10周年を迎える【黒耀石(こくようせき)体験ミュージアム】のイベントです。
多彩なワークショップやコンサートなど黒耀石の歴史を勉強できるイベントです。

１ 日　　時　８月２４日(日)　９時～１６時

２ 会　　場　黒耀石体験ミュージアム

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　☆ワークショップ
縄文ペイント、狩りの体験、縄文ドングリクッキー、火起こし、
発掘体験、縄文バーベキューなど
☆黒耀の森コンサート
黒耀石親善大使＜葦木美咲＞＆こども達による歌、
宇々地（うーじ）さんによる縄文の土笛 他

５ 主　　催　黒耀石のふるさと創生事業実行委員会

６ アクセス　［お車で］　上信越自動車道　佐久ＩＣからＲ142笠取峠経由で約60分
中央自動車道　諏訪ＩＣからＲ152経由で約45分
［列車で］　ＪＲ上田駅から路線バス利用で約70分
ＪＲ茅野駅から路線バスで白樺湖→タクシー利用で約50分

７ お問合わせ先

黒耀石体験ミュージアム
（住 所）　〒386-0601　長野県小県郡長和町大門3670-3
（電 話）　0268-41-8050　（FAX）　0268-41-8052
（URL）　http://www.hoshikuso.jp/

イベント

天龍村

ふるさと夏まつり

毎年8月15日に開催する「ふるさと夏まつり」は、ふるさとへ帰省された方と地域の住民が一緒になって盆踊りや楽しいイベントで大変賑わいます。一見昔ながらの田舎の夏祭りですが、天龍村でしか見られない風景がここにはあります。
また、天竜川の河川敷において打ち上げられる花火は、近くの山々に反響して迫力満点です。純山村であり、村を天竜川が流れている天龍村だからこそできる花火です。

１ 日　　時　８月１５日（金）１８時～２２時

２ 場　　所　天龍村 平岡

４ 内　　容　**【当日の催し物】**

屋　　台：カキ氷、やきそば、わたあめ、金魚すくいなど多数！

ステージ：お楽しみ抽選会、盆踊り、歌謡ショー

撮影ポイント

天龍川河川敷で打ち上げられる花火！どこからでも綺麗に見えます。
（20：15分頃～予定）

５ アクセス　［お車で］　中央道飯田I山本ICより国道151号線経由　約50分

［列車で］　ＪＲ飯田線平岡駅下車、徒歩10分

６ お問合わせ先

天龍村観光協会
（住 所）　〒399-1201下伊那郡天龍村平岡878（天龍村役場内）
（電 話）　0260-32-2050　　（FAX）　0260-32-2525
（URL）　http://tenkanko.blog83.fc2.com/
（E-mail）　kanko@vill-tenryu.jp
（取材担当）振興課商工観光係　徳留裕里（とくどめ　ゆり）

イベント

長和町

ふる里 和田宿 宿場まつり

中山道和田宿では、毎年旧盆の期間（8月13日から16日）和田宿本陣を中心に宿場まつりが開催されます。8月14日の「花嫁道中、時代行列」は江戸時代文化・文政を再現して圧巻です。

１ 日　　時　8月14日（木）　16時～21時

２ 会　　場　和田宿本陣から和田小学校

３ 内　　容　8月12日（火）～14日（木）まで和田宿本陣を中心として街道沿いに灯篭が点燈されます。
8月14日（水）は午後4時から和田獅子太鼓演奏を皮切りに、神輿や花嫁道中時代行列が和田小学校へ練り歩きます。
和田小学校では盆踊りや屋台、ステージ演奏等が行われ、祭りの締めくくりには餅撒きが行われて終了します。
田舎のお祭りとしては珍しく、祭りの最後の餅撒きはなかなか面白い趣向と思います。

４ 主　催　和田のあしたを考える会/ふる里和田宿宿場まつり実行委員会

５ アクセス　［お車で］　上信越道佐久I.CからＲ142笠取峠経由で岡谷方面へ約50分
長野道岡谷I.Cから上田方面へ約30分
［列車で］　ＪＲ・しなの鉄道上田駅より路線ﾊﾞｽ（長久保行）乗車で60分
又はﾀｸｼｰで約50分

６ お問合わせ先

長和町役場和田庁舎産業振興課商工観光係
（住 所）　〒386-0701　長野県小県郡長和町和田2872
（電 話）　0268-88-2345　（FAX）　0268-88-2693
（URL）　wadajuku.com/
（E-mail）　info@wadajuku.com

イベント

大町市

信濃大町若一王子祭り
～子ども流鏑馬と舞台曳き揃え～

700年余りの伝統を持ち、2日間行われる若一王子神社の例大祭は、全国でも数少ない10騎の子ども流鏑馬や、6台の舞台（山車）の曳き揃え、稚児行列などでにぎわいます。流鏑馬は、鎌倉の鶴岡八幡宮、京都の加茂神社と並ぶ日本3大流鏑馬の1つで、全国でも珍しい子ども（ボボ）が射手を務める行事です。
舞台曳き揃えの夜は、6町の舞台を回って「開運帖」に判子を集めることもできます。

１ 日　　時　7月26日（土） 15時30分～21時頃（予定）
7月27日（日） 13時～21時頃（予定）

２ 場　　所　若一王子神社、大町市内本通り

３ 内　　容
・稚児行列、浦安の舞、若王刀争奪剣道奉納試合、流鏑馬太鼓奉納など
・6町ごとの伝統の舞台曳き揃え、舞台囃子の演奏と競演
・10騎の子ども流鏑馬
・舞台や流鏑馬を間近で見て楽しめます。観覧無料です。
・市内本通りは歩行者天国になります。
（時間・区間に制限があるため、指示に従ってください。）
※それぞれの日で開催内容が異なるため、詳しくはお問い合わせください。

４ アクセス
［お車で］ 長野自動車道 安曇野ICから約40分
［列車で］ JR大糸線北大町駅から徒歩約10分
JR長野新幹線 長野駅から特急バスで約1時間

５ お問合わせ先

大町市観光協会
（住 所） 〒398-0002 大町市大町3200
（電 話） 0261-22-0190 （FAX） 0261-22-5593
（URL） http://www.kanko-omachi.gr.jp/
（E-mail） omachisi@chive.ocn.ne.jp

イベント

千曲市

戸倉上山田温泉夏祭り

荒れ狂う千曲川の治水を祈願し、水天宮を祀ったことに由来するお祭りです。
飛び入り大歓迎の民謡流し、華麗な冠着太鼓、勇壮な勇獅子やいなせな神輿が温泉街を練り歩きます。フィナーレでは煙火大会の“光と音”でお祭りを盛り上げます。

１ 期　　間　７月19日（土）～20日（日）

２ 会　　場　戸倉上山田温泉　温泉街

（＊交通規制がありますので、現地の指示に従ってください。）

３ 内　　容

７月１９日（土）
・１４時３０分ごろから
　波閉科神社御神楽、各公民館・各区の山車が温泉街を巡行
・１９時ごろから
　民謡流し、御神体神輿練り込み、冠着太鼓演奏
　※民謡流しは飛び入り大歓迎

７月２０日（日）
・１３時３０分ごろから
　木遣り、勇獅子、若連神輿の練り、冠着太鼓
・２０時２０分ごろから
　煙火大会

※変更になる場合があります。

４ 主　　催　戸倉上山田温泉夏祭り祭典委員会

５ アクセス　［お車で］　上信越自動車道坂城ICから約１５分

［列車で］　しなの鉄道 戸倉駅から徒歩約１５分
又は、タクシーで約５分

６ お問合わせ先

千曲市観光協会
（住 所）　〒389-0821　千曲市上山田温泉2-12-10
（電 話）　026-275-1326　　（FAX）　026-275-3678
（URL）　http://chikuma-kanko.com

イベント

小諸市

こもろ市民まつり「みこし」

こもろ市民まつり第一弾。市内各区や事業所などから約60基(大人、子ども合わせ)のみこしが参加し、華やかに市街地を練り歩きます。特に本部席のある相生町通りでの盛り上がりは圧巻です。

１ 日　　時　７月１２日（土）　１３時３０分～２０時３０分

２ 会　　場　小諸市相生町（小諸駅周辺商店街）
（※交通規制があるため公共交通機関のご利用をお願いします。）

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　○市内各地や事業所から、多数のみこしが参加。
相生町商店街をスタート
子供みこし　出発14：30　終了16：40
大人みこし　出発15：45　終了20：30
（相生町通り等歩行者天国13：30～21：30）
○まつりを盛り上げる「大浅間火煙太鼓」の演奏
小諸駅前特設ステージ
○屋台（露天商）　約120店

５ 主　　催　こもろ市民まつり実行委員会

６ アクセス　[お車で]　上信越道 小諸ICから小諸駅方面へ約10分
[列車で]　しなの鉄道小諸駅おりてすぐ

７ お問合わせ先

こもろ市民まつり実行委員会（市役所商工観光課内）
(住 所)　〒384-8501　長野県小諸市相生町3-3-3
(電 話)　0267-22-1700　(FAX)　0267-23-8766
(E-mail)　shoko@city.komoro.nagano.jp

イベント

東御市

湯の丸高原つつじ祭

湯の丸高原は浅間連峰の西側に位置し、その名のとおり、丸く穏やかな表情の峰々と、爽やかな亜高山帯の気候がおりなす一帯は「花高原」として親しまれています。湯ノ丸山のつつじ平のレンゲツツジ大群落は、国の天然記念物にも指定され、6月下旬には湯ノ丸山の山肌を鮮やかな朱色の絨毯のように染め上げます。このレンゲツツジ大群落を多くの人に知っていただこうと湯の丸高原つつじ祭イベントを開催します。

１ 日　　時　６月２２日（日）　１０時～１５時

２ 場　　所　湯の丸高原地蔵峠 第１ゲレンデ一帯

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容
・地元特産品の販売
・ステージ発表
・お楽しみ抽選会
・コーヒー、紅茶、ポップコーンのサービス
・野点サービス
・巨ん太、ぷるる、アルクマと遊ぼう

撮影ポイント：つつじ平から湯ノ丸山の山肌に咲くレンゲツツジ群落

５ 主　催　東御市観光協会

６ アクセス
［お車で］　上信越自動車道東部湯の丸ＩＣより３０分
［列車で］　長野新幹線佐久平駅よりバス６０分
しなの鉄道滋野駅よりタクシー２５分

７ お問合わせ先

東御市観光協会
（住 所）　〒389-0404　長野県東御市大日向337
（電 話）　0268-67-1034　（FAX）　0268-67-3337
（URL）　http://www.tomikan.jp
（E-mail）　kanko@city.tomi.nagano.jp

イベント

木島平村

お田植まつり

木島平の美しい田園風景を舞台に、今年も「お田植まつり」を開催します。
神官・巫女・早乙女らによる行列行進、豊作祈願の神事の他、
地元高校生による木曽馬代掻き、早乙女による田植え等が行われます。
農の村ならではのイベントに是非お越しください。

１ 日　　時　６月８日(日)　午前９時～午前１１時頃まで

２ 場　　所　木島平村根塚遺跡周辺

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　神官・巫女・早乙女らによる行列行進、豊作祈願神事、地元高校生による木曽馬代掻き、早乙女による田植え、郷土料理の振舞い＆販売など

撮影ポイント：木島平村の美しい田園風景と、早乙女による華やか田植えの様子

５ 主　　催　木島平村観光協会

６ アクセス　[お車で]　上信越道豊田飯山ICから車で15分
[列車で]　ＪＲ飯山線飯山駅からタクシーで10分

７ お問合わせ先

木島平村観光協会
(住 所)　〒389-2303　長野県下高井郡木島平村上木島2548-1
(電 話)　0269-82-2800　(FAX)　0269-82-2939
(URL)　http://www.kanko-kijimadaira.com/
(E-mail)　center@kanko-kijimadaira.com
(その他)　木島平村産業建設課交流産業室　担当：田村（連絡先0269－82－3111）

イベント

木島平村

昭和レトロ食彩紀行

会場である、「郷の家」は古民家を利用し、囲炉裏や土間などを復元した茅葺屋根の家です。そんな農村の雰囲気漂う「郷の家」を会場として、今年も１年に１度だけの幻の食堂“～昭和レトロ食彩紀行～“が開業します。田植え煮物や笹ずし、そばようかんなどの郷土料理や創作料理50 品目ほどがバイキング形式で並び、訪れた方々をお迎えします。素朴で温かみがあり、どこか懐かしい木島平の味を古民家「郷の家」にてご堪能ください。

１ 日　　時　７月１９日、２０日　午前１１時～午後２時頃まで

２ 会　　場　郷の家（木島平村大字往郷5676）

３ 入 場 料　1,500円

４ 内　　容　古民家「郷の家」にて、郷土料理や創作料理50 品目ほどをバイキング形式で提供します。また、付近には露天風呂からの眺望が素晴らしいことで有名な「馬曲温泉　望郷の湯」がございます。

撮影ポイント:会場の古民家「郷の家」と、バイキング形式で提供される田舎料理。

５ 主　　催　木島平村観光協会

６ アクセス　［お車で］　上信越道豊田飯山ICから車で20分
［列車で］　ＪＲ飯山線飯山駅からタクシーで15分

７ お問合わせ先

木島平村観光協会
（住 所）　〒389-2303　長野県下高井郡木島平村上木島2548-1
（電 話）　0269-82-2800　（FAX）　0269-82-2939
（URL）　http://www.kanko-kijimadaira.com/
（E-mail）　center@kanko-kijimadaira.com
（その他）　木島平村産業建設課交流産業室　担当:田村（連絡先0269－82－3111）

イベント

飯綱町

田舎のごちそう『やたら祭り』

北信濃の一部地域の伝統的な郷土食「やたら」。この語源は野菜を何でも入れるからとか、やたらめったに野菜を切るからと諸説あります。このやたらの作り方はいたってシンプル。ナスとミョウガを主に、キュウリ、オクラ、青唐辛子、大根の味噌漬けなど加える野菜は各家庭によって若干異なります。ご飯と相性のいいとても元気が出てくる料理です。

１ 期　　間　７月19日（土）～８月31日（日）

２ 会　　場　飯綱町内の各店舗

３ 内　　容　▼期間中イベント

・町内約10店舗の協力を得て「やたら」をメインにした創作料理を提供していただき、郷土食「やたら」を町内外に広く発信していきます。

・また、町内を食べ歩き周遊していただけるような付加価値を加えていきたいと考えています。

・アンケート調査を実施し、抽選で町内特産品をプレゼントすることも検討しています。

４ 主　　催　飯綱町・飯綱町商工会

５ アクセス　［お車で］ 上信越自動車道信州中野ＩＣ下車し国道18号線を新潟県方面へ約20分

６ お問合わせ先

飯綱町産業観光課商工観光係
（住 所）　〒　389-1201　長野県上水内郡飯綱町芋川160番地
（電 話）　026-253-4765　　（FAX）　026-253-6869
（E-mail）　kanko@town.iizuna.nagano.jp

イベント

南牧村

2014年 国立天文台野辺山 特別公開

国立天文台野辺山では、４５ｍ電波望遠鏡、電波ヘリオグラフなどの観測装置が設置され、国内外の天文学者がこれらの装置を用いて、宇宙や太陽に関する様々なテーマの研究が行われています。1982年に宇宙電波観測所の開所にあわせ、「科学の成果を社会に知らせるのは、科学者の責務である」というスローガンのもと施設の常時公開を実施しています。さらに観測所の活動内容や天文学研究の成果について広く理解していただくことを目的として、年に1回、特別公開を開催し広く一般の方に研究の成果を展示公開します。

１ 日　　時　８月２３日（土）
９時30分～16時

２ 会　　場　国立天文台野辺山
（注：施設内において進入禁止箇所あり

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容
（１）本館エリア（講演会２回・質問コーナーなど）
（２）アルマ・アステエリア（ミニ講演会、スーパーボールコーナーなど）
（３）４５電波望遠鏡エリア（４５ｍパネルにタッチ、折り紙教室など）
（４）太陽電波エリア（電気工作、ミニ講演会など）
（５）１．８５電波望遠鏡エリア（見学ツアーなど）
（６）スタンプラリーなど
＊上記のイベントは今後変更の可能性があります。

撮影ポイント：
４５電波望遠用(ミリ波干渉計)・ミリ波干渉計・電波ヘリオグラフなど

５ 主　　催　自然科学研究機構　国立天文台野辺山

６ アクセス
［お車で］　中央道長坂IC～30分野辺山駅前より5分
［列車で］　ＪＲ東日本野辺山駅より徒歩30分
当日、野辺山駅からのシャトルバスの運行あり（無料）

７ お問合わせ先

国立天文台野辺山
（住 所）　〒384-1305　南佐久郡南牧村野辺山 462-2
（電 話）　0297-98-4300（代表）　（FAX）　0267-98-3579
（URL）　www.nro.nao.ac.jp
（E-mail）　nro-open2014@nao.ac.jp

取材対応：国立天文台宇宙電波観測所長

イベント

千曲市

第85回 信州千曲市 千曲川納涼煙火大会

今年で第８５回と長い歴史を持つ花火大会であり、打ち上げ数は約１万発と県内屈指の規模を誇ります。
打ち上げ場所は両岸を山に囲まれた千曲川の河川敷であり、花火の音が山に反響し身体にずっしりと響き迫力満点です。

１ 日　　時　８月７日（水）　１９時３０分～２１時まで

２ 場　　所　千曲川河畔（万葉橋～大正橋間）
（注：万葉橋で交通規制有り）

３ 入 場 料　なし　（有料観覧席あり）

４ 内　　容　スターマインを中心に約１万発の花火が打ち上げられます。
フィナーレを飾るのは、千曲川にかかる「万葉橋」を使った仕掛け花火「ナイアガラの滝」。全長約３００メートルの仕掛けと、超特大スターマインは心に響きます。

５ 主　催　千曲川納涼煙火大会実行委員会

６ アクセス　［お車で］　長野自動車道坂城ＩＣから車で８分
［列車で］　しなの鉄道戸倉駅から徒歩１５分

７ お問合わせ先

千曲市役所経済部観光課
（住 所）　〒389-0897　長野県千曲市上山田温泉４丁目１５番地１
（電 話）　026-275-1753　　（FAX）　026-261-4607
（E-mail）　kanko@city.chikuma.magano.jp

イベント

箕輪町

″赤そばの種まきと川遊び″ 箕輪町農業体験 赤そばに親しむ体験1

ご存じ「そばの国」信州でも珍しい、赤い花を咲かせる「赤そば(高嶺ルビー)」が名産の箕輪町では、赤そばを育て、味わう「赤そばに親しむ体験」を開催しています。今年度第１回目となる今回は、町西部、南アルプスの懐に抱かれた体験農場にて、地元農家による指導のもと、昔ながらのそばの種の筋蒔きを体験します。体験後は農家持ち寄りのお茶や果物を屋外で味わう「土手お茶会」のほか、上流の沢での川遊びも。癒しの里箕輪町で、極上の夏休みの思い出を作りませんか!?参加者には美人美肌の湯「みのわ温泉ながたの湯」入浴券も差し上げます。

１ 日　　時　8月2日(土)9時～14時

２ 会　　場　交流施設ぷらプラ

長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪３７３０－１８６

３ 入 場 料　大人お1人様　２，５００円　子どもお1人様　１，２５０円

（※ 集合･解散場所までの交通費は代金に含まれません）

４ 内　　容

〈8/2(土)〉

9:00～9:30　**集合・受付**(交流施設ぷらプラ)

9:30～　**体験農場に移動**(町内長岡「花の広場」)

10:00～11:00　**赤そばの種まき**

・地元農家指導のもと、昔ながらの「筋まき」で、赤そばの種まきを体験します。

11:00～12:00　**土手お茶会**

・屋外でお茶や果物を囲みながら、地元農家や参加者同士、交流を深めましょう。

12:00～14:00　**川遊び**

・もみじ湖上流の自然豊かな清流で川遊び。

・虫取り、日光浴、水遊び…みのわの夏を全身で満喫しましょう。

14:00頃　**解散**

・お土産の入浴券で「ながたの湯」へ。1日の疲れを癒しましょう。

(※)諸事情により、上記日程の一部を変更させていただく場合がございます。

５ 主　　催　みのわ温泉ながた荘（株式会社みのわ振興公社）

６ アクセス　[お車で]　中央道「伊北」インターより約5分

（※高速バスご利用の場合「中央道箕輪」バス停よりタクシーで約10分です）

[列車で]　JR飯田線「伊那松島」駅よりタクシーで約10分

７ お問合わせ先

箕輪町役場産業振興課未来農（みらいの）戦略係

(住 所)　〒399-4695　長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298

(電 話)　0265-79-3111（内線166）　(FAX)　0265-79-0230

(URL)　http://minowa-gt.jp

(E-mail)　sangyou@town.minowa.nagano.jp

イベント

天龍村

和知野川フェスティバル

いよいよ夏本番！夏なのに冷たい清流“和知野川”で涼（しい）、癒（し）、懐（かしい）を体験しませんか。和知野川キャンプ場で開催するこのフェスティバルでは、天龍村で育てた川魚あまごのつかみ取り大会を初め、焼き鳥、ビールにかき氷といった夏の定番から、五平餅などふるさとの味覚まで豊富にご用意しています。雄大な自然と冷たい川に思わず時間を忘れてしまうこと間違いなしです。

１ 日　　時　７月２７日（日）
１０時～１４時

２ 会　　場　和知野川キャンプ場
（注意 ！ 小雨決行 ！）

３ 料金など　魚のつかみ取り３００円取り放題！
キャンプ場宿泊の場合
・フリーサイトキャンプ場（予約不要）　１泊1,000円
・ログハウス一棟（要予約）　１泊5,000円
＊土曜日と祝日の前日、ゴールデンウィークとお盆の期間中8,000円

４ 内　　容

【当日のタイムスケジュール】
10:00　開始
11:00　魚のつかみどり
14:00　終了

【当日のイベント】
売店あり！
（生ビール、カキ氷、やきとり、
五平餅、焼きそば、特産品など）

【送迎】
送迎バスあり！
（JR飯田線平岡駅そば龍泉閣の前　午前9:00発　無料！）

５ アクセス
［お車で］　中央道飯田山本ICより国道151号線阿南町早稲田右折経由　約40分
［列車で］　JR飯田線為栗（してぐり）駅下車　徒歩10分
※送迎バスは平岡駅近く

６ お問合わせ先

天龍村観光協会
（住 所）　〒399-1201長野県下伊那郡天龍村平岡878（天龍村役場内）
（電 話）　0260-32-2050　（FAX）　0260-32-2525
（URL）　http://tenkanko.blog83.fc2.com/
（E-mail）　kanko@vill-tenryu.jp

イベント

箕輪町

元五輪選手による木陰のウォーキング教室

箕輪町健康幸せツアープラン④

アルプスに抱かれた信州伊那谷・箕輪町では、「運動とコミュニケーション」を重視する健康づくりを取り入れた「信州みのわ健康幸せツアー」を開催し、首都圏・中京圏を中心に多くのお客様からご好評です。今回は、箕輪町・南箕輪村観光連携のもと、初日は南箕輪村の大芝高原で、元ソウル五輪競歩日本代表選手 酒井浩文先生指導によるウォーキング教室の後、箕輪町に戻り人気の温泉宿、みのわ温泉ながた荘にて、地元産野菜中心のヘルシーメニューの夕食と、伊那谷髄一の名湯をお楽しみ頂き宿泊。2日目は箕輪町内で、新鮮なブルーベリーの収獲体験も。癒しの里箕輪町で、高原の夏を満喫しませんか!?

１ 期　　間　7月18日(金)12時30分～7月19日(土)12時00分

２ 会　　場　みのわ温泉ながた荘

長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪３７３３－１８

３ 入 場 料　お1人様１３，０００円

※いずれも集合・解散場所は宿泊会場となる「ながた荘」です。
　ながた荘までの交通費は旅行代金には含まれていません。

４ 内　　容

初日：7/18(金)

12:30～12:50　集合・受付（ながた荘フロントロビー）
13:00～　ながた荘バスにて大芝高原に移動
13:30～15:30　【運動実践】「大芝高原セラピーロード」
・講師：酒井 浩文氏（オフィス酒井代表 ’88年ソウル五輪20km競歩日本代表選手）
・住民有志の「健康交流隊」とご一緒に、木陰の中、爽やかな森の香りと、ひんやりした空気をご堪能ください。
16:00～18:00　ながた荘到着後、フリータイム
18:00～20:00　夕食（地元産野菜中心のヘルシーメニューを囲み、参加者同士懇親会をお楽しみください。）

2日目：7/19（土）

～ 9:00　ながた荘フロントロビー集合
9:00～11:00　【農業体験】「ブルーベリー収獲体験」
・豊かな自然の中で育った、大粒で新鮮なブルーベリーの収獲体験。試食も！
11:00～　農産物直売所「にこりこ」へ。
・獲れたての新鮮青果、美味しいジェラート、ジャムやピクルス等多数ございます。
12:00頃　ながた荘に戻り次第解散

（※）諸事情により、上記日程の一部を変更させていただく場合がございます。

５ 主　　催　みのわ温泉ながた荘（株式会社みのわ振興公社）

６ アクセス　［お車で］　中央道「伊北」インターより約5分
※高速バスご利用の場合「中央道箕輪」バス停よりタクシーで約10分です
［列車で］　JR飯田線「伊那松島」駅よりタクシーで約10分

７ お問合わせ先

箕輪町役場産業振興課未来農（みらいの）戦略係
（住 所）　〒399-4695　長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪10298
（電 話）　0265-79-3111（内線166）　（FAX）　0265-79-0230
（URL）　http://minowa-gt.jp
（E-mail）　sangyou@town.minowa.nagano.jp

イベント

須坂市

こけしとマトリョーシカ

日本の民芸品のこけしとロシアの民芸品のマトリョーシカには、産地ごとに特徴があることや、木の民芸品であること、女の子がモデルとなっていることなど、さまざまな共通点があります。こけしとマトリョーシカを合わせて展示し、素朴で可愛らしいそれぞれの表情を見ていただける展示です。期間中こけしとマトリョーシカの彩色体験を実施、見るだけではわからない職人の技や、見落としがちな特徴を、自ら実践することでじっくり確認してもらうことができます。

１ 期　　間　６月２６日（木）～９月２日（火）
９時～１７時

２ 会　　場　小池千枝コレクション
世界の民俗人形博物館
（須坂アートパーク内）

３ 入 場 料　３００円（中学生以下無料）※２０名以上の団体２割引き

４ 内　　容　日本の民芸品「こけし」とロシアの民芸品「マトリョーシカ」をそれぞれの系統ごとに展示。
系統やそれぞれの特徴や関連資料、こけしとマトリョーシカの関連などを資料とパネルで説明。
期間中『こけしとマトリョーシカの彩色体験』を実施。直接彩色を体験することで、大変な点を知ったり細部へ注目することができる。

撮影ポイント：十五段の五月人形と兜をかぶって記念撮影

５ 主　催　（一財）須坂市文化振興事業団

６ アクセス　［お車で］　上信越自動車道　須坂・長野東ＩＣから約８分
［列車で］　ＪＲ長野駅から長野電鉄で約２０分　須坂駅下車。
タクシーで７～８分。

７ お問合わせ先

世界の民俗人形博物館
（住 所）　〒382-0031　長野県須坂市大字野辺1367-1
（電 話）　026-245-2340　（FAX）　026-245-2341
（URL）　http://www.culture-suzaka.or.jp/doll/
（E-mail）　doll@culture-suzaka.or.jp
（その他）　担当：廣田

首都圏イベント

木曽地域

木を見て触って遊んでみよう　みんなおいでよ木曽の森へ

都会の真ん中に小さな森が出現します。木のおもちゃを使ったワークショップ、木のおもちゃ職人「ナルカリ」による電動糸鋸を使った切り抜きライブショーなど、大人も子供も楽しみながら自然豊かな長野県木曽を感じてもらえる催しです。

１ 日　　時　６月７日（土）～６月８日（日）
１１時～１６時

２ 会　　場　こどもの城　ピロティ
電話：03-3797-5666（代表）東京都渋谷区神宮前５－５３－１

３ 入 場 料　こどもの城をご利用になる場合は入館料がかかります。
おとな500円、こども400円（3歳以上18歳未満）

４ 内　　容
・木の置物づくり体験
・ヒノキの箸削り体験
・丸太切り体験（ペンダント、コースターなどに仕上げます）
・木のおもちゃ職人「ナルカリ」による糸鋸切り抜きライブショー
・木のおもちゃの販売
・パンフレット配布、観光案内
・王滝村キャラクター「くりぴー」、長野県観光ＰＲキャラクター「アルクマ」の登場
※荒天時（雨天等）の場合は内用を変更・縮小する場合があります

５ 主　　催　上下流交流実行委員会、木曽広域連合

６ アクセス
［お車で］　首都高速中央環状新宿線内回り、富ヶ谷出口から約20分
首都高速3号渋谷
（上り）池尻出口から10分、（下り）渋谷出口から10分
［電車で］　渋谷駅から徒歩約10分（東口／宮益坂側）
東京メトロ：表参道駅（B2出口）から徒歩8分

７ お問合わせ先

木曽地方事務所　商工観光建築課
（住 所）　〒397-8550　長野県木曽郡木曽町福島２７５７－１
（電 話）　0264-25-2228　（FAX）　0264-25-2250
（URL）　http://www.pref.nagano.lg.jp/xtihou/kiso/index.htm
（E-mail）　kisochi-shokanken@pref.nagano.lg.jp
（その他）　担当:鹿島　0264-25-2228(090-1866-1160)
取材は、駐車場の確保の都合がありますので事前にお知らせください。

イベント

大町市

第57回 針ノ木岳慎太郎祭

日本の近代登山の先駆者、百瀬慎太郎の名を冠した針ノ木岳慎太郎祭は、夏山シーズンの開幕を告げる開山祭として、毎年６月の第一日曜日に行われています。今年１年の安全登山を祈願し、記念登山や高山植物の観察会などが行われます。
また、参加者の皆様には、針ノ木岳登山口付近までバスでお送りするほか、温かいおしるこや記念バッチ、スタンプを用意してお待ちしております。

１ 日　　時　6月1日（日）小雨決行

受付：午前7時30分～午前8時

２ 会　　場　受付：立山黒部アルペンルート扇沢駅前
祭典：針ノ木大雪渓（シャトルバス＋徒歩1時間）

３ 内　　容　▼内容
7：30～8：00 扇沢駅前で当日受付
（登山口まで無料バスが運行しています。）
9：30～ 針ノ木雪渓お祭り広場にて祭典
10：00～
・記念登山班
槍ヶ岳が見える「針ノ木峠」まで雪渓を登山します。（日帰り登山の装備が必要です。）
・自然観察班
地元ガイドと共に自然観察を楽しみながら下山します。
16：00 頃 閉会
※天候等により内容を変更する場合があります。
▼料金
会費 2,000 円（記念バッジ・歌集・保険料・おしるこ）
※信濃大町から扇沢まで路線バス利用の場合は、往復2,400 円となります。

４ 主　　催　針ノ木岳慎太郎祭実行委員会

５ アクセス　［お車で］ 長野自動車道 安曇野ICより約1時間

［列車で］ JR大糸線 信濃大町駅よりバスで約40分

６ お問合わせ先

大町市観光協会
（住 所） 〒398-0002 大町市大町3200
（電 話） 0261-22-0190 （FAX） 0261-22-5593
（URL） http://www.kanko-omachi.gr.jp/
（E-mail） omachisi@chive.ocn.ne.jp

その他

須坂市

信州須坂オープンガーデン

信州須坂オープンガーデンは今年で発足から満10周年を迎えました。
年月とともに育ち、磨かれてきた美しいお庭の数々をぜひご覧ください。

１ 期　　間　４月１日(火)～１０月３１日(金)
９時～１６時（各庭園ごとに開催期間、時刻設定）
※峰の原地区は６月１日(日)～９月３０日(火)

２ 場　　所　市内各庭園

３ 入 場 料　無料

４ 内　　容　信州須坂オープンガーデンは、庭園所有者のご協力により、５０ヶ所もの庭園を無料でご覧いただくことができます。
市街地と峰の原高原地区とでは標高差が1,000m以上あるため、それぞれに特色ある植栽が楽しめます。また、歴史ある日本庭園や、ＤＩＹを駆使した手作り感あふれるお庭、流行のナチュラルガーデンなど個性的で魅力ある素敵なお庭が勢ぞろいで、リピーターが多いのも自慢です。
須坂市街地では、昨年大好評だった参加者有志による「おもてなしの日」を今年も５月３１日(土)・６月１日(日)の２日間開催します。詳しくはオープンガーデンマップ３１ページをご覧ください。

５ アクセス　［お車で］　市街地…上信越道 須坂長野東ＩＣ
峰の原高原…上信越道 須坂長野東ＩＣより約３０分
［列車で］　ＪＲ長野駅より長野電鉄で約２０分　須坂駅下車
峰の原高原まではタクシーで約３０分

６ お問合わせ先

須坂市役所まちづくり推進部 まちづくり課
（住 所）　〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
（電 話）　026-248-9007　（FAX）　026-248-9040
（URL）　http://www.city.suzaka.nagano.jp/
（E-mail）　s-machidukuri@city.suzaka.nagano.jp

田舎暮らし情報

信州田舎暮らしセミナー情報

参加者募

田舎暮らし現地体験ツアー

信州・富士見町　物件見学と既移住者との交流

▼ 日　　時 ：６月１４日（土）　１０：００～１６：１０
▼ 集合場所 ：富士見町役場　＊町のマイクロバスでご案内します。
▼ 定　　員 １５名（応募多数の場合は先着順）
▼ 内　　容【スケジュール】

10：00　富士見町役場集合
10：10～12：00　物件見学、町内のご案内
12：10～12：50　昼食（テレビ朝日系「人生の楽園」で紹介された古民家カフェ「おぐさんち」
12：50～13：50　既移住者との交流、「おぐさんち」オーナー小倉直樹さん
14：00～15：30　物件見学、町内のご案内
15：40～16：00　「アグリモールふじみ」お土産買い物
16：10　富士見町役場解散　＊電車の方は小淵沢駅までお送りします。

【6／1～8／31まで「富士見高原グルメサミット」開催中】

▼ 問 合 せ ：富士見町役場　総務課企画統計係　電話：0266-62-9332
Eメール　kikakutoukei@town.fujimi.lg.jp

田舎暮らしセミナー

北信州いいやま「ふるさと暮らし座談会」

▼ 日　　時 ：６月２９日（日）　１２：３０～　２時間程度　（受付：１２：００～）
▼ 会　　場 ：ふるさと回帰支援センター（東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館6階）
▼ 定　　員 ：２０名
▼ 内　　容 ：将来の田舎暮らしをご検討されている方、飯山の“旬”を味わいながら、
田舎暮らしへの思いを語り合いませんか。
行政、JA、移住実践者など対応可能なスタッフが
田舎暮らしについてのご相談にお答えします。

▼ アクセス［列車で］ JR山手線、京浜東北線「有楽町駅」京橋口　徒歩1分
東京メトロ有楽町線「有楽町駅」D8出口　徒歩1分
東京メトロ丸の内線「銀座駅」　C9出口　徒歩3分

▼ 問 合 せ ：長野県飯山市役所　いいやま住んでみません課内　飯山市ふるさと回帰支援センター
：電話：0269－62－3111　FAX：0269－62－6221
E-mail info@furusato-iiyama.net　URL　http://www.furusato-iiyama.net

特 集

～信州を歩こう～おすすめトレッキングコース

自然豊かな信州、選りすぐりのトレッキングコースをご紹介いたします。

【伊那路エリア】

トレッキングコース		コースガイド	
森林浴でリフレッシュ in 松川高原＆フォレストアドベンチャー **【松川町】** 「リフレッシュタウンまつかわの里」を含む周辺の地域が森林セラピー基地として認定されています。ここに7月県下初“フォレストアドベンチャー”がオープンします。		野鳥のさえずりの中で思い切り自然を楽しめます。 南アルプスが一望できる豊かな自然環境の中にある松川高原では緑と湖とバードウォチングと森林浴が楽しめ気分をリフレッシュ!!　森の空気に癒された後は、専用のハーネスを装着して、森の樹から樹へ空中移動していくフォレストアドベンチャー・松川で樹上10メートルの大冒険を楽しみましょう	
場　所	下伊那郡松川町	その他	信州まつかわ温泉清流苑では日帰り入浴も可
アクセス	車で：中央道松川ICより約5分		
	電車で：飯田線伊那大島駅からタクシーで約10分		
駐 車 場	あり	問合せ	松川町役場産業観光課 0265-36-7027 フォレストアドベンチャー・松川 予約専用電話 080-6936-8632

【日本アルプスエリア】

トレッキングコース		コースガイド	
岩殿山（いわどのさん） **【筑北村】** 岩殿寺と岩殿山山頂を結ぶ、かつての修行道。現在はトレッキングコースとして親しまれている、林道と登山道からなるコースです。		林道と起伏のある登山道 岩殿寺から登るコースは、林道を３０分程行くと登山道入り口になるので、そこから岩殿山山頂に向かう。起伏があるコースなので中級レベル以上の方にお勧め。山頂手前の三所権現から山頂までは特に起伏があるので上級者向け、三所権現からの少し登ったところに展望ビューポイン トがある。熊のテリトリーでもあるので、鈴などの音がでるものを携帯しよう。	
場　所	筑北村　坂北　別所地区	その他	トイレ無
アクセス	車で：長野自動車道 麻績ICより約15分		
	電車で：JR篠ノ井線　坂北駅からタクシーで約10分		
駐 車 場	あり（無料　岩殿寺駐車場）	問合せ	筑北村　産業課　商工観光係 電話：0263-67-2002

トレッキングコース		コースガイド	
四阿屋山（あずまやさん） **【筑北村】** 筑北村の中央に位置する、村のシンボル的な存在。地元では信仰山として親しまれているコースです。		ブナ林に囲まれての北アルプス展望 山頂まで全4ルートのコースがあるが、途中展望台から村の里山と北アルプスが一望できる坂北コース（中級）がお勧め。 林道駐車場より1時間30分で登れる。 標高は1,387mあり、山頂はブナ林が広がる。熊のテリトリーでもあるので、鈴などの音がでるものを携帯しよう。	
場　所	筑北村　坂北　東山地区	その他	トイレ無
アクセス	車で：長野自動車道　麻績ICより約20分		
	電車で：JR篠ノ井線　坂北駅よりタクシーで約10分		
駐 車 場	あり（無料）	問合せ	筑北村　産業課　商工観光係 電話：0263-67-2002

トレッキングコース		コースガイド	
冠着山（かむりきやま） **【筑北村】** 姨捨伝説の舞台となった姨捨山（正式名称：冠着山）、平安時代から知られる月の名所を登るコースです。		初心者でも登れるトレッキングコース 「姨捨の月」や「姨捨伝説」の舞台になった姨捨山は冠着山の別名である。山頂からは善光寺平を一望でき、ハイキングとしても楽しめるコース。	
場　　所	筑北村　坂井　大野田地区	その他	トイレ無
アクセス　車で	長野自動車道　麻績ICより約20分		
アクセス　電車で	JR篠ノ井線　聖高原駅からタクシーで約20分		
駐 車 場	あり（無料　10台分）	問合せ	筑北村　産業課　商工観光係 電話：0263-67-2002

トレッキングコース		コースガイド	
善光寺街道　青柳宿（あおやぎじゅく） **【筑北村】** 善光寺街道の宿場町として栄えた地区。今も道々に江戸時代からの土壁の家や石垣水路が残っており、のんびり歴史散策におススメのコースです。		往時をしのぶ善光寺街道 青柳宿から麻績宿に抜ける途中にあるのが「大切通し」。岩肌に細かなノミ跡が無数に残っていて、当時の様子が伺える。周辺には大小７５体の石仏が、今もこの道を行く人々を優しく見守っている。	
場　　所	筑北村　坂北　青柳地区	その他	トイレ（坂北駅前公衆トイレ）
アクセス　車で	長野自動車道　麻績ICより約10分		
アクセス　電車で	JR篠ノ井線　坂北駅より徒歩で約5分		
駐 車 場	あり（無料　坂北駅前）	問合せ	筑北村　産業課　商工観光係 電話：0263-67-2002

トレッキングコース		コースガイド	
旧篠ノ井線廃線敷きトレッキングコース **【安曇野市】** 総レンガ造りのトンネルや信号機など、当時列車が走っていた面影を感じながら、3万本もの新緑のケヤキ美林の中を歩くコースです。		森林のさわやかな空気・香りを楽しめる 昭和63年に新線が誕生するまで、86年間人と荷物の足を務め幕を閉じた旧国鉄篠ノ井線が片道6キロ、約2時間半のトレッキングコースとして生まれ変わりました。コース内では、漆久保・三五山といった明治時代の面影が色濃く残る総レンガ造りのトンネルや信号機などが今もなお残っており情緒を感じることが出来ます。敷石を踏みしめながら、四季折々の自然を満喫してください。	
場　　所	安曇野市 明科エリア	その他	
アクセス　車で	長野自動車道「安曇野IC」より約20分		
アクセス　電車で	JR篠ノ井線「明科駅」から徒歩で約30分		
駐 車 場	あり（潮神明宮前、他2箇所）	問合せ	安曇野市観光交流促進課 電話：0263-82-3131

トレッキングコース	コースガイド
安曇野湧水群コース **【安曇野市】** 湧き水や道祖神等を訪ねてゆっくり歩くウォーキングや風を切って走るサイクリングのどちらも楽しめるコースです。	残雪の北アルプスを眺めながらの散策 緑が美しい季節、自然豊かな安曇野の地で、湧水の流れる小川の脇を鳥のさえずりやせせらぎの音を聴きながらゆっくり散策できます。残雪の北アルプスを眺めながら、安曇野の誇る田園風景の中を歩き、その道中には私たちを優しく見守るかのように、そっとたたずむ道祖神に出会えます。

場　　所	安曇野市　穂高・豊科エリア		その他	安曇野の里 安曇野市豊科南穂高5089-1
アクセス	車で	長野自動車道「安曇野IC」より10分		
	電車で	JR大糸線「柏矢町駅」から徒歩20分		
駐 車 場	あり（安曇野の里利用）		問合せ	安曇野市観光交流促進課 電話：0263-82-3131

トレッキングコース	コースガイド
小熊山トレッキングコース **【大町市】** 木崎湖と黒沢高原を結ぶ、眺めのよいトレッキングコース。	舗装路と、やや傾斜のある散策道 木崎湖と黒沢高原を結ぶトレッキングコースとして、長く親しまれている、林道と登山道を交互に繰り返すコース。黒沢高原～木崎湖展望までの往復がオススメ。鹿島槍ヶ岳や爺ヶ岳が大きく眺められ、また木崎湖を展望できるビューポイントが各所にあり、景色を楽しみながら歩くことができます。

場　　所	大町市		その他	熊が出ることがあるため、熊鈴など音が出るものを携帯してください。
アクセス	車で	安曇野ICより約50分		
	電車で	ＪＲ大糸線 簗場（やなば）駅		
駐 車 場	鹿島槍スポーツヴィレッジ（黒沢駐車場）		問合せ	大町市観光協会 電話： 0261-22-0190

【北信濃エリア】

トレッキングコース	コースガイド
志賀高原 トレッキング **【山ノ内町】** 志賀高原では、数多くのトレッキングコースを設定しています。お散歩気分で気軽に歩ける「遊歩道コース」や仲間たちと1日自然の中で楽しむ「探勝歩道コース」、健脚者向けの「登山道コース」、また森林セラピーに認定されたコースもあり、体力や時間によって様々なコースをお選びいただけます。	池めぐりコース 大小様々な湖沼や湿原をめぐる、志賀高原を代表するトレッキングコース。眺望のすばらしい前山湿原、湿性植物の可憐な花が咲き乱れる四十八池、エメラルドグリーンに輝く大沼池など、見どころがたくさん。

場　　所	山ノ内町　志賀高原		その他	
アクセス	車で	上信越自動車道信州中野ＩＣから車40分		
	電車で	長野電鉄湯田中駅から長電バス35分蓮池下車		
駐 車 場	あり（蓮池無料駐車場）		問合せ	志賀高原観光協会 電話：0269-34-2404

トレッキングコース			コースガイド	
一茶の散歩道 **【山ノ内町】** 湯田中温泉街の裏手に続く、静かな散歩道コース。健康長寿のご利益のある三体しあわせめぐりを含みます。			一茶の散歩道コース 湯田中温泉は俳人小林一茶との縁が深く、ここの裏山を一茶が俳句創作に利用したことに因んで世界平和大観音から湯宮神社まで遊歩道が整備されています。遊歩道には一茶の句碑が１５建てられています。思いを馳せて一句詠むのも風流。	
場　　所	山ノ内町　湯田中渋温泉郷		その他	
アクセス	車で	上信越自動車道信州中野ICから 12km 15分		
	電車で	長野電鉄長野線湯田中駅下車 →徒歩　5分		
駐 車 場	無し		問合せ	山ノ内町観 電話：0269-33-2138

トレッキングコース			コースガイド	
峰の原高原 **【須坂市】** 北アルプス、北信五岳を望む標高1,500mの高原での散策や森林浴を楽しめます。			自然豊かなリゾート拠点 高原の植物が咲き誇る中、クロスカントリーなどのスポーツや散策が楽しめ、日常の雑踏を離れ、のんびり過ごすことができます。	
場　　所	須坂市		その他	
アクセス	車で	須坂長野東ICから約30分		
	電車で	須坂駅からタクシーで約30分		
駐 車 場	あり		問合せ	須坂市観光協会 電話：026-215-2225

トレッキングコース			コースガイド	
米子大瀑布（よなこだいばくふ） **【須坂市】** 権現滝と不動滝を巡り、自然豊かな山道を散策する約1時間半のコースです。			日本の滝百選の地を巡る散策道 根子岳（ねこだけ）と四阿山（あずまやさん）を源流に静寂な谷に流れ落ちる権現滝（落差75m）と不動滝（落差85m）の２つの滝は日本の滝百選に選定されている名瀑。周遊道を散策すると、壮大な大自然が、迎える人に時を経つのを忘れる程の感動を与えます。	
場　　所	須坂市		その他	駐車場とコースの山道にトイレが設置してあります。
アクセス	車で	須坂長野東ICから駐車場まで約50分		
	電車で	須坂駅からタクシーで駐車場まで約50分		
駐 車 場	あり（無料）		問合せ	須坂市観光協会 電話：026-215-2225

トレッキングコース	コースガイド
五味池破風高原自然園 **【須坂市】** 長野県自然100選に選ばれた高原で、花に囲まれた山道を散策するコースです。	レンゲツツジ、りんどうを愛でる自然道 6月中旬から7月上旬にかけて県内最大規模の100万株ともいわれるレンゲツツジ、9月上旬から下旬にかけてはエゾリンドウが咲き誇り、北アルプス、北信五岳、善光寺平の絶景の展望と合わせてお楽しみできます。

場　所	須坂市		その他	駐車場にトイレが設置してあります。
アクセス	車で	須坂長野東ICから約60分		
	電車で	須坂駅からタクシーで約50分		
駐 車 場	あり（6月上旬から7月上旬のみ有料）		問合せ	須坂市観光協会 電話：026-215-2225

トレッキングコース	コースガイド
信州・霊仙寺湖ノルディックウォーキングコース **【飯綱町】** 信州・飯綱町霊仙寺湖畔を中心につくられた自然を満喫できるノルディックウォーキングコースです。また、国内初のJNFA（NPO法人日本ノルディックフィットネス協会）公認コースとなっています。	幅広い年齢層が楽しめる ノルディックウォーキング 長野市・善光寺から北へ約30分に位置する信州・飯綱町霊仙寺湖畔に広がる芝緑地や林道など美しい自然を大いに体感できるコースです。初心者から上級者まで楽しめる2.3km、5.5km、8.0kmの３コースが整備されています。霊仙寺湖から広がる北信州の美しく雄大な山並みや自然をゆったり満喫してください。

場　所	飯綱町		その他	・トイレ完備 ・日帰り温泉施設あり （入館料600円）
アクセス	車で	上信越自動車道信州中野ICより約25分		
	電車で	JR牟礼駅よりタクシーで約15分		
駐 車 場	あり（無料）		問合せ	飯綱町産業観光課 電話：026-253-4765

トレッキングコース	コースガイド
鍋倉山（なべくらやま） **【飯山市】** 日本有数の豪雪地ならでは、残雪とブナ林の新緑が同時に楽しめる、贅沢なエリアでのスノートレッキングです。	残雪と新緑を楽しむ 冬期、山頂付近は７ｍ～８ｍもの雪に覆われる「鍋倉山」。ようやく訪れた春は、残雪とブナの根明け、芽吹きを同時に楽しめる最高の季節です。 スノートレッキングを楽しみながら山頂を目指すもよし、駐車場付近のブナ林でフォトセッションを楽しむもよし、意外と手軽な「春の鍋倉山」にぜひお出かけください！

場　所	飯山市鍋倉山（飯山市温井集落より県道95号を上越方面へ）		その他	5月31日より、関田峠まで開通予定（冬期閉鎖解除）
アクセス	車で	豊田飯山ICより約50分		
	電車で	戸狩野沢温泉駅よりタクシーで約20分		
駐 車 場	あり（無料、ただし台数制限あり）		問合せ	なべくら高原森の家 電話：0269-69-2888

【諏訪エリア】

トレッキングコース		コースガイド	
小津の散歩道 **【茅野市】** 世界的映画監督・小津安二郎が蓼科に構えた別荘を起点に、執筆活動の合間に歩いた散歩道を辿るコースです。		静かな別荘地の散策路 ビーナスライン沿いに移築された小津監督の別荘「無藝荘」を起点に、落ち着いた別荘地内の林を歩きます。約１時間で１周することができ、一部を除き歩きやすい道が続きます。小津監督が愛した一本桜や、彼を慕った映画人の別荘などの見所も（別荘は外観のみ見ることができます）。木漏れ日の美しい深緑の季節の散策が特におすすめです。	
場　　所	茅野市北山蓼科	その他	蓼科観光案内所、無藝荘にて案内マップを配布しています。無藝荘は特定日のみ開館。
アクセス	車で　諏訪ICより約30分		
	電車で　茅野駅からバスまたはタクシーで約35分		
駐 車 場	あり（無藝荘　無料）	問合せ	蓼科観光案内所 電話：0266-67-2222

【東信州エリア「】

トレッキングコース		コースガイド	
飯盛山 **【南牧村】** 飯盛山山頂から八ヶ岳の主峰である赤岳の雄大な裾野の姿や南アルプスの主峰である北岳、遠くは南に富士山を眺めることのできる経験者から初心者まで楽しめるトレッキングコースです。		コースは２コース。１つは獅子岩から登るコース、このコースは時間的にも１時間半ぐらいで頂上を目指すことができます。平沢駐車場から登るコースは時間は２時間ほどかかりますが、森林浴を楽しみながらのコースとなります。どちらのコースも季節ごとに咲く山野草の姿を楽しめます	
場　　所	南牧村平沢	その他	駐車場わきにトイレが設置されています。
アクセス	車で　中央道長坂ＩＣより３０分		
	電車で　ＪＲ野辺山駅から獅子岩駐車場まで１５分		
駐 車 場	あり無料（時間午後５：００まで）	問合せ	南牧村観光案内所 電話：0267－98－2091

トレッキングコース		コースガイド	
甲武信ヶ岳（千曲川源流） **【川上村】** 川上村から千曲川源流を通り、甲武信ヶ岳に登るコースです。		千曲川沿いの登山道 毛木平駐車場から3時間で千曲川源流地点に到着、そこから更に1時間で甲武信ヶ岳の頂上です。 千曲川沿いの登山道は整備され、森林浴を楽しみながら歩くことができます。水源では静かに水が沸き、日本最長の河川の最初の姿は登山者に感動を与えます。	
場　　所	川上村毛木平（もうきだいら）	その他	駐車場わきにトイレが設置してあります。
アクセス	車で　佐久南ICより約2時間		
	電車で　信濃川上駅からタクシーで約30分		
駐 車 場	あり（無料・約60台）	問合せ	川上村　政策調整室 電話：0267-97-2121

トレッキングコース		コースガイド	
十文字峠 【川上村】 川上村から十文字峠までのコース。十文字峠周辺に咲くシャクナゲの群生が見られます。		整備された登山道 毛木平駐車場から2時間で十文字峠に到着します。 十文字峠周辺のシャクナゲ（見頃：5月下旬～6月上旬）の群生は見事で、その景色を一目見るために全国から登山者が訪れます。	
場　　所	川上村毛木平（もうきだいら）	その他	駐車場わきにトイレが設置してあります。
アクセス	車で　佐久南ICより約2時間		
	電車で　信濃川上駅からタクシーで約30分		
駐 車 場	あり（無料・約60台）	問合せ	川上村　政策調整室 電話：0267-97-2121

トレッキングコース		コースガイド	
しゃくなげ遊歩道（金峰山荘付近） 【川上村】 金峰山荘付近の、シャクナゲやツツジを見ながら歩くコースです。		舗装された遊歩道 ふれあいの森入り口から金峰山川の渓谷沿いを通り、金峰山荘中央広場までの片道40分のコースです。 金峰川の流れを聞きながら、シャクナゲ（見頃：5月下旬～6月上旬）や、レンゲツツジ（見頃：6月上旬～中旬）が楽しめます。	
場　　所	川上村　金峰山荘・廻り目平キャンプ場	その他	
アクセス	車で　佐久南ICより約2時間		
	電車で　信濃川上駅からタクシーで約30分	問合せ	金峰山荘　電話：0267-99-2428
駐 車 場	あり　金峰山荘（一日300円）		川上村 政策調整室 電話：0267-97-2121

トレッキングコース		コースガイド	
屋根岩パノラマコース（金峰山荘付近） 【川上村】 金峰山荘付近の、屋根岩近くまでを回るコースです。		傾斜のある遊歩道 廻り目平駐車場から屋根岩付近を回る90分のコース。廻り目平付近は、クライミングのメッカであり、岩峰がそそり立つ絶景の地です。その岩峰群に設けられた遊歩道をのんびり歩き絶景を楽しめます。	
場　　所	川上村　金峰山荘・廻り目平キャンプ場	その他	
アクセス	車で　佐久南ICより約2時間		
	電車で　信濃川上駅からタクシーで約30分	問合せ	金峰山荘　電話：0267-99-2428
駐 車 場	あり　金峰山荘（一日300円）		川上村 政策調整室 電話：0267-97-2121

トレッキングコース			コースガイド	
霧ヶ峰・美ヶ原 中央分水嶺トレイル **【長和町】** 明峰に囲まれた尾根道をゆっくり歩く			にっぽんのまんなかをゆっくり歩こう 八ヶ岳・中信高原国定公園の霧ヶ峰・美ヶ原高原。美しい草原と信州の山々を一望できる眺望は誰もが感動する山岳美。この中央分水嶺トレイルは広大な牧草地を有する長門牧場から美ヶ原高原までの全長約38kmのロングトレイルです。初心者から登山愛好家まで楽しめるトレイルです。	
場　　所	長和町		その他	５つのコースに分かれているのでそれぞれのコース毎に駐車場や歩くコースが変わってきます。下記へお問い合わせください。
アクセス	車で	コースによって変わります		
	電車で	コースによって変わります		
駐 車 場	有り （コースによって無料の駐車場と有料の駐車場があります）		問合せ	信州・長和町観光協会 電話：0268-68-0006

トレッキングコース			コースガイド	
北国街道 **【小諸市】** 城下町と文学のめぐり道歩き			北国街道小諸宿まち歩き 小諸駅近くの市町から与良町にかけての旧北国街道沿い約1.5キロメートルには、国の重要文化財の建物や古い商家の家並みなど歴史的な建造物が数多く残されている。文豪島崎藤村の作品にも登場する商家や、俳人高濱虚子が歩いた散歩道なども残されており、歴史や文学などテーマに沿ったまち歩きができる。標準的な散策時間は1時間から2時間。	
場　　所	小諸市		その他	
アクセス	車で	小諸ICより約10分		
	電車で	しなの鉄道小諸駅下車		
駐 車 場	あり（付近の有料駐車場を利用）		問合せ	小諸市　商工観光課 電話：0267-22-1700

トレッキングコース			コースガイド	
高峰高原 **【小諸市】** 感動の自然が広がる空と大地を行くトレッキングコース。車坂峠からの展望は一見の価値あり。			高峰高原トレッキング 標高2000メートルの高峰高原は、雄大な山容をそびえたたせる浅間山の西につづき、車坂峠を中心としたなだらかな高原で、都会では味わえない大自然の魅力を体感できる。車坂峠から約2時間の高峰山トレッキングは標高差100メートルの初心者にも安心なコース。春には新緑、秋にはカラマツの黄葉が眼前に広がる。	
場　　所	小諸市		その他	
アクセス	車で	小諸ICより約30分		
	電車で	しなの鉄道小諸駅からバスで約50分		
駐 車 場	あり		問合せ	小諸市　商工観光課 電話：0267-22-1700

トレッキングコース			コースガイド	
湯ノ丸山 **【東御市】** 地蔵峠からつつじ平をとおり湯ノ丸山までのトレッキングコースです。			つつじ平の レンゲツツジ大群落が有名 湯の丸スキー場の第１ゲレンデを上がり、つつじ平へ出るとお椀を伏せたような湯ノ丸山が現れます。6月下旬に見頃の国の天然記念物になっているレンゲツツジの大群落は有名。貴重な高山植物も見られます。	
場　　所	東御市湯の丸高原		その他	地蔵峠駐車場にトイレがあります。
アクセス	車で	東部湯の丸ICより約30分		
	電車で	しなの鉄道滋野駅からタクシーで約20分		
駐 車 場	あり		問合せ	東御市観光協会 電話：0268 - 62 - 1111(平日のみ)

トレッキングコース			コースガイド	
三方ヶ峰・見晴岳周遊コース **【東御市】** 池の平湿原を囲む峰々を歩くコースです。			高山植物の宝庫。 コマクサの群落が見られます 池の平湿原を囲む峰々を歩きます。三方ヶ峰・見晴岳の南斜面には高山植物の女王「コマクサ」の大群落が見られます。高山植物の宝庫、池の平湿原の木道を周遊することもできます。	
場　　所	東御市湯の丸高原		その他	池の平湿原駐車場にトイレがあります。
アクセス	車で	東部湯の丸ICより約40分		
	電車で	しなの鉄道滋野駅からタクシーで約30分		
駐 車 場	あり（有料：普通車500円）		問合せ	東御市観光協会 電話：0268 - 62 - 1111(平日のみ)