



Go Nature. Go Nagano.



しあわせ信州

11月号



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

2023年10月17日 発行

表紙画像はP12 『大町市 霊松寺紅葉ライトアップ』 ※参考画像

※諸般の事情により、イベントが中止になる場合もございますので、予めご了承ください。

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
<b>参加募集</b>			
P1~P3	信州のIPPON! 長野の日本酒&ワインと出会う1日	11月18日	東京都
<b>美術館</b>			
P4	3館共同企画展 『行って縄文 来て縄文』 開催について	7月9日~2024年1月8日	原村
<b>イベント</b>			
P5	うえだ推し! キャンペーン2023 in練馬	10月1日~11月30日	東京都
P6 ~ P9	信越自然郷スーパーバリューチケット	10月1日~12月31日	信越自然郷 飯山市/野沢温泉村 /栄村/山ノ内町/飯綱町 /信濃町/妙高市(新潟県)
P10	安曇野 APPLE HALLOWEEN in 廃線敷	10月28日、29日	安曇野市
P11	第18回 須賀川そば 法印さんと新そばまつり	10月28日、29日	山ノ内町
P12	霊松寺紅葉ライトアップと日展工芸作家展おおまち2023	10月28日~11月5日	大町市
P13	安曇野 神竹灯2023	12月1,2,3,8,9,10日	安曇野市

**銀座NAGANO YouTubeサイトのご案内!**

銀座NAGANOでは各市町村情報やイベント情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください!

銀座NAGANO YouTube



【URL】 [https://www.youtube.com/channel/UC8\\_uYpGpiVv20NiJT-FOHkw](https://www.youtube.com/channel/UC8_uYpGpiVv20NiJT-FOHkw)

※昨年度の動画は以下の「関東ブロック物産観光連絡協議会」サイトにございます

【URL】 [https://www.youtube.com/channel/UC89zr2ce2\\_WS0fs22Ge4ytw](https://www.youtube.com/channel/UC89zr2ce2_WS0fs22Ge4ytw)

**銀座NAGANO (信州首都圏総合活動拠点)**

東京都中央区銀座5-6-5 TEL : 03-6274-6015/FAX : 03-6274-6557 担当 : 藤戸昌浩/齊藤里絵/中山明日香/大西輝久

<http://www.ginza-nagano.jp/> E-mail: [ginza-nagano@pref.nagano.lg.jp](mailto:ginza-nagano@pref.nagano.lg.jp)

▼「アルクマ便り」は毎月第3または第4水曜日、ホームページにアップします。カラーでご覧いただけます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokyokanko/pressreleases/arukumatayori.html>

# 掲載市町村

# 11月号

信越自然郷  
飯山市/野沢温泉村/栄村/山ノ内町/飯綱町/信濃町/妙高市(新潟県)  
●信越自然郷スロー・パビリニャット/P6~9

大町市  
●霊松寺紅葉ライトアップと  
日展工芸作家展おまち2023/P12

安曇野市  
●安曇野APPLE HALLOWEEN  
in 廃線敷/P10  
●安曇野 神竹灯2023/P13

山ノ内町  
●第18回須賀川そば 法印さんと新そばまつり  
/P11

上田市  
●うさだ推し! キャンペーン2023in練馬/P5  
※東京都内開催

原村  
●3館共同企画展『行って縄文、来て縄文』開催について/P4

長野県(各酒蔵)  
●信州のIPPON  
長野の日本酒&ワインと会おう1日/P1~3  
※東京都内開催

観光総合サイト「さわやか信州旅.net」及びインバウンドサイト「Go! NAGANO」を統一し  
世界にNAGANOを発信するグローバルサイトとして生まれ変わりました。

〜とっておきのトリップアイデアを提案し、旅のプランをお手伝い〜

# GoNAGANO

長野県公式観光サイト <https://www.go-nagano.net>



参加募集

東京都内開催

長野県(各酒蔵)

# 信州の IPPON!

## 長野の日本酒&ワインと出会う1日



東京駅前に新しく開業したばかりの商業施設『東京ミッドタウン八重洲』そこで行われるは長野県外開催お酒イベント出品数最大規模のBIGイベント! ~信州のIPPON! ~

長野の日本酒&ワインに出会う1日。酒蔵・ワイナリーの数がそれぞれ全国第2位の長野県。その日本酒ワインが一堂に会する初めてのイベントを開催!! 試飲はもちろん、造り手とお酒を飲みながら語り合う交流コーナー日本酒・ワインとのマリアージュを楽しむフードコーナー長野県の日本酒・ワインをより深く知って頂くセミナーなど盛りだくさんの内容です!

長野県外開催のお酒関連 イベントで出品数最大規模

東京駅前

新感覚の試飲イベント

信州の IPPON!

長野の日本酒 & ワインと出会う1日

11.18 Sat 12:00~18:00

東京ミッドタウン八重洲

酒蔵とワイナリーの数それぞれ国内第2位の長野県の日本酒、ワインが一堂に会する初めてのイベントを東京駅前で開催!

長野県の酒蔵、ワイナリーの自慢の1社1本を試飲。造り手から直接、酒造りのこだわりや楽しみ方を聞いたり、長野県産の日本酒、ワインに合うおつまみを楽しむことが出来る贅沢なイベントです。

CONTENTS

- 1PPON! 日本有数の酒どころ、ワイン産地の長野県の酒蔵・ワイナリーの自慢の日本酒、ワインが試飲出来ます!
- 2HON! 酒蔵・ワイナリーの自慢の1社1本を試飲。造り手から直接、酒造りのこだわりや楽しみ方を聞いたり、長野県産の日本酒、ワインに合うおつまみを楽しむことが出来る贅沢なイベントです。
- 3BON! 長野県の日本酒・ワインの魅力を最大限に引き出す、ワイナリーと酒蔵の交流コーナー
- 4HON! 長野県の日本酒・ワインをより深く知って頂くセミナー

※交流コーナーで購入するお酒およびフードコーナーで提供する飲食物は有料になります。会場内で販売する飲食コインを輸入したい方は、ご利用下さい。

9月9日(土) 11月18日(土) 12:00~18:00

東京ミッドタウン 八重洲カンファレンス 4F・5F [受付]4F エントランス

4,000円 (イープラスで販売) (1,000円分飲食コイン付き)

9月9日(土) 11月18日(土) 12:00~18:00

コーディネーター SAKETIMES編集長 小池 潤 氏

世界一の日本酒を生んだ 杜氏2人のスペシャルトークセッション!

今年(2023年)のロンドンIWC(インターナショナル・ワイン・チャレンジ)の日本酒部門の世界一「チャンピオン」サツを受賞した瀧川酒造店の社長、瀧川 一兵衛 氏と2021年に受賞した御酒造酒造場の社長、竹内重直氏の2人のスペシャルトークセッションの開催決定!

長野ワインの未来を語る!

信州ワイナリー機構理事長 会長 成澤 真人 氏  
信州ワイナリー機構理事長 副会長 花岡 純也 氏

イベントの開催時期等の情報はホームページをご覧ください。

△ 飲酒運転および20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。  
お車・バイク・自転車でご来場される方、20歳未満の方(身分証などで年齢を確認させていただくことがあります)はご参加出来ません。

参加メーカーリスト

日本酒 [日本酒 62社]

エリア	メーカー名	出品銘柄	期間	期間
北信濃	角口酒造店	北光正宗	○	○
北信濃	田中屋酒造店	水尾	○	○
北信濃	玉村本店	NEW ENCI	○	○
北信濃	志東泉酒造	一徳二徳	○	○
北信濃	丸世酒造店	勢正宗	○	○
長野	高橋助作酒造店	松尾	○	○
長野	高沢酒造	豊貴	○	○
長野	松葉本店	北信濃	○	○
長野	遠藤酒造場	豊	○	○
長野	今井酒造店	香露	○	○
長野	尾澤酒造場	十九純米吟醸	○	○
長野	酒千蔵野	川中島幻時醸	○	○
長野	西飯田酒造	櫻華	○	○
長野	東飯田酒造店	本老の松	○	○
長野	長野銘醸	徳田	○	○
上田	岡崎酒造	信州純米 純米	○	○
上田	青井酒造	互	○	○
上田	信州銘醸	津波	○	○
上田	若林酒造	つよよしの	○	○
上田	利田酒造	和田蔵	○	○
佐久	大塚酒造	通融蔵	○	○
佐久	大澤酒造	清純止水	○	○
佐久	木内醸造	初雫	○	○
佐久	楠倉酒造	楠倉	○	○
佐久	佐久の花酒造	佐久乃花	○	○
佐久	武重本家酒造	御旗竹	○	○
佐久	千曲酒造	千曲純	○	○
佐久	土田酒造店	亀の海	○	○
佐久	戸塚酒造	菊竹	○	○
佐久	浮野酒造	源の毛	○	○
佐久	古原酒造店	新和和	○	○

ワイン [ワイン 16社]

エリア	メーカー名	出品銘柄	期間	期間
千曲川ワインバー	サンクゼール	長野ルージュ	○	○
千曲川ワインバー	イルフェボー	ソレイユ メルロ 2021	○	○
千曲川ワインバー	坂城葡萄酒醸造	菊なで野 メルロ-2022	○	○
千曲川ワインバー	バート・ジャパン	真田メルロ メルロ	○	○
千曲川ワインバー	シャトールメゾン輪子ワイナリー	シャトール・メルシャン 長野メルロー	○	○
千曲川ワインバー	ヴィラデストワイナリー	プリマベラ メルロ	○	○
千曲川ワインバー	日本ワイン農産研究所「アルカンヴィーニユ」	アルカンヴィーニユ メルロ- ヴィラージュ	○	○
千曲川ワインバー	ツイテラボ	カベルネフラン 2022	○	○
千曲川ワインバー	はずみふーむ&ワイナリー	千曲川ルージュ	○	○
千曲川ワインバー	マンズワイン小樽ワイナリー	メルローズシャル 2022	○	○
信濃ワインバー	井筒ワイン	サンタン アルモニー 2020	○	○
信濃ワインバー	サンザンワイナリー	エスグレート ゴイチ メルロ 2020	○	○
信濃ワインバー	林島園	エムゼラヴァン マエストロロズメルロー	○	○
日本アルプスワインバー	アルプスワイン	グランブレル長野メルロー	○	○
日本アルプスワインバー	サッポロビール	■ [とじい] 2022	○	○
天竜川ワインバー	VINVIE		○	○

主催・お問い合わせ | 長野県小売酒販組合連合会事務局 <https://www.nagano-sake.net/> | [nagano.s@beach.ocn.ne.jp](mailto:nagano.s@beach.ocn.ne.jp)

※チラシ画像は参考画像となります

1 日時 11月18日(土) 12:00~18:00

2 会場 東京ミッドタウン八重洲カンファレンス 4F・5F  
※受付: 4Fエントランス

3 費用 4,000円 イープラスで販売中  
※1,000円分飲食コイン付き

主催 長野県小売酒販組合連合会

お問合わせ先 長野県小売酒販組合連合会 事務局

[住所] 〒380-0921  
長野県長野市栗田2142 倉石ビル202  
[電話] 026-266-7768  
[URL] <https://www.nagano-sake.net/>  
[E-mail] [nagano.s@beach.ocn.ne.jp](mailto:nagano.s@beach.ocn.ne.jp)



# 信州の IPPON!

## 長野の日本酒&ワインと出会う1日



**●中野エリア**

丸世酒造店 (中野市)	井賀屋酒造場 (中野市)	玉村本店 (山ノ内町)	田中屋酒造店 (飯山市)	角口酒造店 (飯山市)	志賀泉酒造 (中野市)
-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------

**●北安曇エリア**

市野屋 (大町市)	大雪渓酒造 (池田町)
薄井商店 (大町市)	福源酒造 (池田町)
北安醸造 (大町市)	

**●長野エリア**

よしのや (長野市)	酒千蔵野 (長野市)	遠藤酒造場 (須坂市)
今井酒造店 (長野市)	西飯田酒造店 (長野市)	榎一市村酒造場 (小布施町)
高橋助作酒造店 (信濃町)	尾澤酒造場 (長野市)	松葉屋本店 (小布施町)
東飯田酒造店 (長野市)	長野銘醸 (千曲市)	高沢酒造 (小布施町)

**●松本エリア**

奥澤商会 (松本市)	丸永酒造場 (塩尻市)
善哉酒造 (松本市)	笑亀酒造 (塩尻市)
岩波酒造 (松本市)	美寿々酒造 (塩尻市)
笹井酒造 (松本市)	EI酒造 (安曇野市)
亀田屋酒造店 (松本市)	大信州酒造 (松本市)

**●上田エリア**

岡崎酒造 (上田市)	若林醸造 (上田市)	和田龍酒造 (上田市)	山三酒造 (上田市)
沓掛酒造 (上田市)	坂井銘醸 (千曲市)	天法酒造 (千曲市)	信州銘醸 (上田市)

**●佐久エリア**

大塚酒造 (小諸市)	武重本家酒造 (佐久市)	木内醸造 (佐久市)	芙蓉酒造 (佐久市)
千曲錦酒造 (佐久市)	大澤酒造 (佐久市)	橘倉酒造 (佐久市)	
戸塚酒造 (佐久市)	土屋酒造店 (佐久市)	佐久の花酒造 (佐久市)	
古屋酒造店 (佐久市)	伴野酒造 (佐久市)	黒澤酒造 (佐久穂町)	

**●飯田エリア**

喜久水酒造 (飯田市)

**●諏訪エリア**

舞姫 (諏訪市)	伊東酒造 (諏訪市)	豊島屋 (岡谷市)	戸田酒造 (茅野市)
麗人酒造 (諏訪市)	宮坂醸造 (諏訪市)	諏訪御湖鶴酒造場 (下諏訪町)	
酒ぬのや本金酒造 (諏訪市)	高天酒造 (岡谷市)		

**●伊那エリア**

小野酒造店 (辰野町)	宮島酒店 (伊那市)	米澤酒造 (中川村)
山岸酒店 (箕輪町)	仙醸 (伊那市)	大國酒造 (伊那市)
春日酒造 (伊那市)	酒造(株)長生社 (駒ヶ根市)	

※小布施ワイナリー・山形屋は、会社の意向で非掲載

※令和5年度状況 (参考資料)

# 信州の IPPON!

## 長野の日本酒&ワインと出会う1日



長野のワイナリー 72 場  
(令和5年5月31日現在)

### NAGANO WINE を生み出す 5つのワインバレー

#### WINE VALLEY

- Vin d' Onachi Ferme 36
- うささのブチファーム
- ノーザン・アルプス・ヴィンヤード
- ドメーヌヒロキ ■ 安曇野ワイナリー
- あづみアップルスイス村ワイナリー
- ル・ミリュウ ■ GAKUFARM & WINERY
- HASE de KODAWARA WINERY
- 大和葡萄酒四賀ワイナリー
- 山辺ワイナリー ■ 大池ワイン

#### 日本アルプスワインバレー

#### 桔梗ヶ原ワインバレー

- アルプス ■ 井筒ワイン
- いにしえの里葡萄酒
- YOTANO WINE ■ 丘の上幸西ワイナリー
- Kido ワイナリー ■ 霧訪山シードル
- サンサンワイナリー
- サントリー塩尻ワイナリー
- 塩尻ファームドメーヌ・スリエ
- 信濃ワイン
- シャトー・メルシャン桔梗ヶ原ワイナリー
- ドメーヌコーセイ ■ 林農園
- ベリービーズワイナリー

#### 天竜川ワインバレー

- 伊那ワイン工房
- 本坊酒造 マルス 信州蒸溜所
- 南向醸造
- VINYIE
- 信州まし野ワイン
- マルカメ醸造所
- クロドデンリュウ

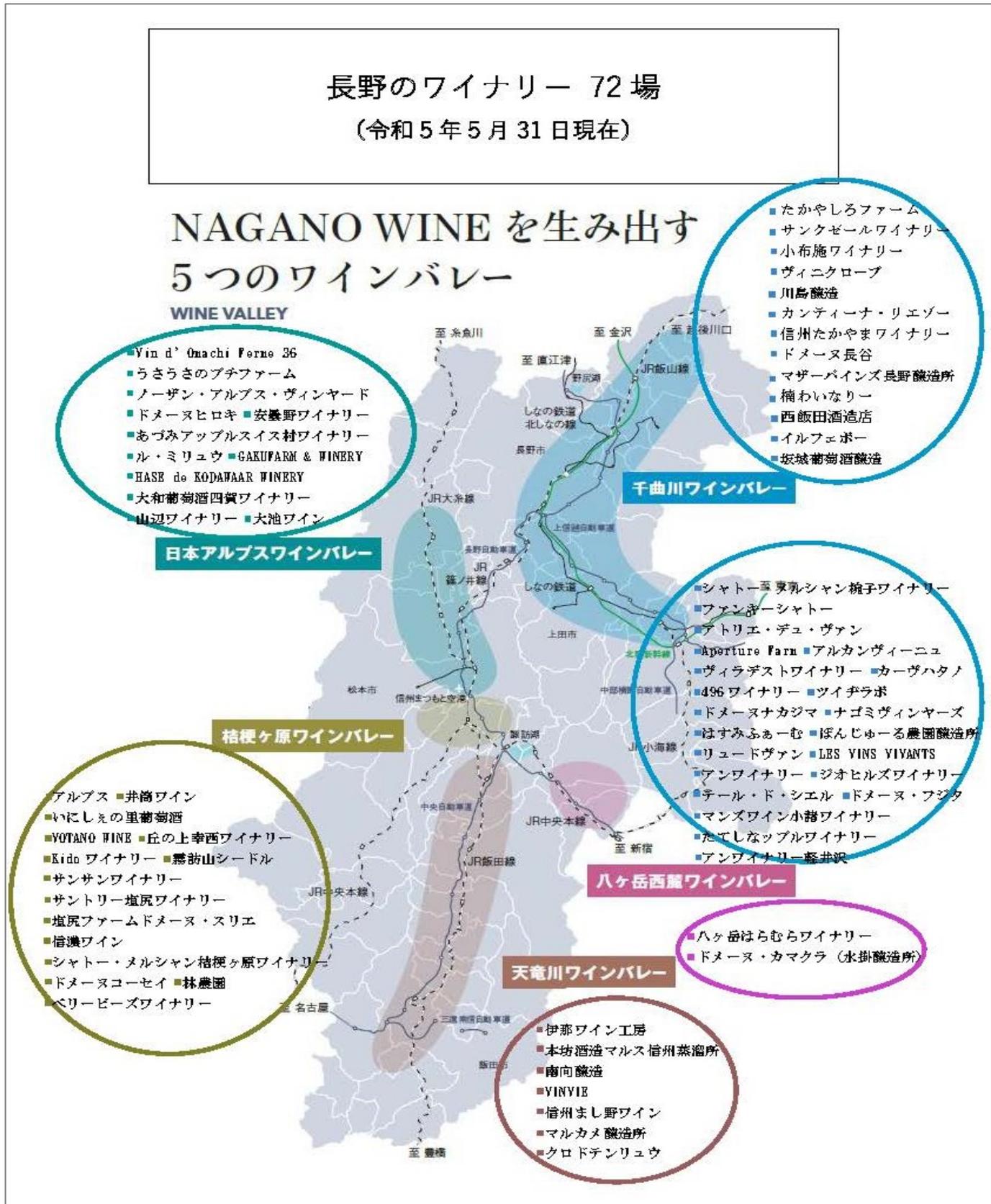
#### 千曲川ワインバレー

- たかやしろファーム
- サンクゼールワイナリー
- 小布施ワイナリー
- ヴィニコローブ
- 川島醸造
- カンティエーナ・リエゾー
- 信州たかやまワイナリー
- ドメーヌ長谷
- マザーバインズ長野醸造所
- 桶わいなリー
- 西飯田酒造店
- イルフェボー
- 坂城葡萄酒醸造

- シャトー・東乳シャン 梶子ワイナリー
- ファンキーシャトー
- アトリエ・デュ・ヴァン
- Aperture Farm ■ アルカンヴィーニュー
- ヴィラデストワイナリー ■ カーヴハタノ
- 496 ワイナリー ■ ツイザラボ
- ドメーヌナカジマ ■ ナゴミヴィンヤーズ
- はすみふあーむ ■ ぼんじゅーる農園醸造所
- リュードヴァン ■ LES VINS VIVANTS
- アンワイナリー ■ ジオヒルズワイナリー
- テール・ド・シエル ■ ドメーヌ・フジタ
- マンズワイン小諸ワイナリー
- たてしなツプルワイナリー
- アンワイナリー 藤井沢

#### 八ヶ岳西麓ワインバレー

- 八ヶ岳はらむらワイナリー
- ドメーヌ・カマクラ (水掛醸造所)



## 3館共同企画展

## 『行って縄文 来て縄文』開催について

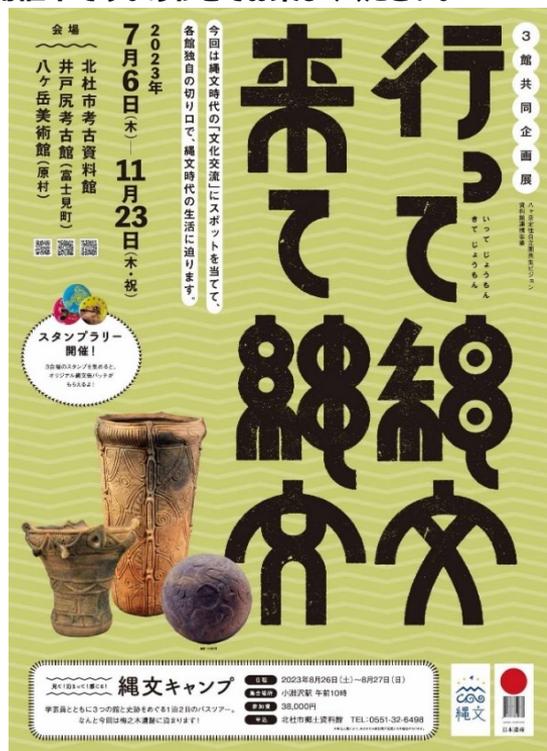


館内の一角では、ここ数年恒例となっている八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）・富士見町井戸尻考古館・北杜市考古資料館、3館共同企画の土器展を開催しています。今年は『行って縄文 来て縄文』と題し、各館縄文時代の「文化交流」にスポットをあてて展示。八ヶ岳美術館では、「旅する縄文」をテーマに、村内でも屈指の優品土器が出土する縄文集落・比丘尼原遺跡を中心にご紹介しております。

企画展「縄文前期の巨大祭祀場 阿久」も（1月8日まで）別途開催中です。あわせてお楽しみください。



※参考画像



**1 日時** 企画展会期  
※年末年始休館 7月6日（木）～11月23日（木・祝）  
9時～17時（最終入館16時30分）

**2 会場** 八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）

**3 入場料** 大人（高校生以上）：510円  
小中学生：250円

**4 内容** 3館共同企画展（八ヶ岳定住自立圏共生ビジョン資料館連携事業）、今年のタイトルは『行って縄文 来て縄文』  
八ヶ岳製南麓に花開いた縄文文化。そのなかから、各館ごとにテーマを決めて展示するものです。今回は縄文時代の「文化交流」にスポットをあてて、各館独自の切り口で、縄文時代の生活に迫ります。毎年好評のスタンプラリーもあり、各館めぐると誰でもオリジナル缶バッジがもらえます。（当館はマグネットもあります）毎年異なるデザインですので、ぜひ集めてみてください。

**主催** 八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）、原村、原村教育委員会

**アクセス** [お車で] 中央自動車道「諏訪南IC」から7km、「小淵沢IC」から14km  
※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認ください  
[列車で] JR中央線「茅野駅」よりバスまたはタクシーで25～60分  
「富士見駅」よりタクシー約15分

**お問い合わせ先** 八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）

[住所] 〒391-0115  
長野県 諏訪郡原村 17217-1611  
[電話] 0266-74-2701 [FAX] 0266-74-2701  
[URL] <https://yatsubi.com>  
[E-mail] [info@yatsubi.com](mailto:info@yatsubi.com)



## うえだ推し！ キャンペーン2023 in練馬



友好都市・練馬区で、「うえだ」ってどんなまち？を深掘るイベントと、デジタルスタンプラリーを同時開催します。イベントや、アンテナショップUEDA Nerima BASEを訪れて、地酒・信州亀齢や松茸おやきなどの豪華特産品をゲットしよう！！

1	日時	10月1日(日) ～11月30日(木)
2	会場	東京都練馬区 練馬駅北口直結ビル ココネリ(Coconeri)
3	入場料	不要

4	内容	うえだ推し！ デジタルスタンプラリー
10/1(日) ～11/30(木)		
イベントやアンテナショップUEDA Nerima BASEを訪れてスタンプを集めると、地酒信州亀齢など豪華特産品が抽選で当たります。		

10/21(土)	映画のまち うえだ 「エキストランド」上映会
開場：18:30 閉場：21:00	
場所：3階研修室1 注) HPからの事前申込制となります	
★上田ロケ作品無料上映、パネル展示等	

10/22(日)	発酵のまち うえだ 信州味噌 大直売会
10:00～16:00	
場所：2階 エスカレーター前	
★信州味噌醸造所「大桂商店」による味噌の直売 他	

11/25(土)	体験のまち うえだ 稲倉の棚田 体験会
10:00～17:00	
場所：3階 産業・イベントコーナー	
★新米販売、オーナー制度の紹介、ワークショップ等	

**主催** 上田市観光シティプロモーション課

<b>アクセス</b>	[列車で] 「練馬駅」北口直結 西武池袋・有楽町線および都営大江戸線の練馬駅中央北口から徒歩約1分 ※公共交通機関でのお越しにご協力をお願い致します。
	※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認ください

**お問合わせ先** 上田市 観光シティプロモーション課

[住所]	〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16
[電話]	0268-23-5408 [FAX] 0268-23-7355
[URL]	https://ueda-kanko.or.jp/special/uedafan_nerima2023/
[E-mail]	kanko@city.ueda.nagano.jp

友好都市・練馬区で、「上田」ってどんなまち？を深掘るイベントと、デジタルスタンプラリーを同時開催します。

10/9(月・祝) 12:00～18:00 (退出は19:00まで)	地酒のまち うえだ 試飲・販売会※ 場所：3階 産業・イベントコーナー 厳選日本酒飲み比べ、ワインテイスティング、地ビール販売
10/21(土) 開場：18:30 閉場：21:00	映画のまち うえだ 「エキストランド」上映会 場所：3階 研修室1 上田ロケ作品無料上映、パネル展示等
10/22(日) 10:00～16:00	発酵のまち うえだ 信州味噌 大直売会 場所：2階 エスカレーター前 信州味噌醸造所「大桂商店」による味噌の直売 他
11/25(土) 10:00～17:00	体験のまち うえだ 稲倉の棚田 体験会 場所：3階 産業・イベントコーナー 新米販売、オーナー制度の紹介、ワークショップ等

◎ 開催場所  
Coconeri ココネリ  
東京都練馬区練馬1-17-1

◎ その他イベント盛りだくさん！  
期間中は、秋のスイーツや農産物を随時販売！

◎ 豪華特産品が当たる！ デジタルスタンプラリー  
期間：10月1日(日)～11月30日(木)  
スタンプを5個以上集めると、  
地酒・信州亀齢 松茸おやき ワイン・シャトー・メルシャン 柚子オムニス  
が抽選で当たります!!! みずぎ餅 などの参加賞もあり!

主催  
長野県上田市 観光シティプロモーション課 (上田市大手1-11-16)  
TEL: 0268-23-5408 mail: kanko@city.ueda.nagano.jp 詳しくはコチラ

★詳しくはキャンペーンHPをご確認ください。





# 信越自然郷スーパーバリューチケット

長野県、新潟県にまたがる国内最大級スキーエリア「信越自然郷」

野沢温泉、志賀高原、斑尾高原、妙高赤倉をはじめとするスキーエリアで使える「信越自然郷スーパーバリューチケット」が限定1500セット発売！広大なスケールのディープパウダーエリアで滑り尽くそう！チケットが余った場合は地域の特産品と交換できるサービスも充実し安心して利用できます。

## 1 販売期間

10月1日(日)～12月31日(日)  
※チケットなくなり次第終了

## 2 利用エリア

信越自然郷エリア

飯山市、野沢温泉村、栄村、山ノ内町、飯綱町、信濃町、新潟県妙高市

## 3 費用

チケット代 25,000円 / 1セット (5枚綴り)

## 4 内容

長野、新潟の国内最大級スキーエリア「信越自然郷」野沢温泉、志賀高原、斑尾高原、妙高赤倉をはじめとする22エリアのスキー場で使える早割！共通リフトクーポン券「信越自然郷スーパーバリューチケット」。スキー場の1日リフト券のほか、様々なクーポン券がついたお得なリフトクーポン券。限定1,500セット発売！広大なスケールのディープパウダーエリアで滑り尽くそう！チケットが余った場合は地域の特産品や夏季スキー場特典に交換できるサービスも充実し、安心して利用できます。

**信越自然郷** Shin'etsu Shizenkyo Super Value Tickets

日本最大級スキーエリア 早割 共通リフトクーポン券 2023-2024

1,500枚限定販売 25,000円

長野と新潟のスキーエリアを滑りまくれ!!  
リフト1日券の他、お食事券や温泉入浴券など、お得なバリューが満載!!  
5枚つづりのクーポン券で、お一人様でもグループでも楽しみ方自由自在

販売期間 2023年10月1日(日)～2023年12月31日(日)まで (チケット発行期限まで)  
利用期間 2023年12月1日(土)～2024年3月31日(日)まで

チケット販売 信越自然郷アクティビティセンター (一) 株式会社法人 飯山IC 4F 長野県飯山市飯山772-6 JR飯山駅1F  
お問合せ TEL:0269-62-7001 FAX:0269-62-7003

★チケットの詳細は... 信越自然郷 検索  
<https://shinetsu-activity.jp/supervalue-ticket/>

信越自然郷とは  
2018年7月14日に開業した信越自然郷(信濃を中心とし、長野・新潟の7市町村(飯山、野沢温泉、栄村、山ノ内、本郷、飯綱、野沢温泉)によって構成された広域複合スキー場の名称です。

チケット詳細サイト

<https://shinetsu-activity.jp/supervalue-ticket/>

信越自然郷対象市町村  
飯山市、野沢温泉村、栄村、山ノ内町、飯綱町、信濃町、新潟県妙高市

主催 信越自然郷アクティビティセンター

アクセス  
※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認ください

[お車で] 上信越自動車道「豊田飯山IC」から約15分  
[列車で] JR北陸新幹線、又は飯山線「飯山駅」※1F 構内

お問合わせ先 信越自然郷アクティビティセンター

[住所] 〒389-2253 長野県飯山市飯山772-6 JR飯山駅1階  
[電話] 0269-62-7001 [FAX] 0269-62-7003  
[URL] <https://shinetsu-activity.jp/supervalue-ticket/>  
[E-mail] info@shinetsu-activity.jp



信越自然郷スーパーバリューチケット



提携  
スキー場  
のご案内

スーパーバリューチケットは1枚につき、各スキー場の引換内容1セットと交換することができます



1 ロッタアライリゾート

新潟県妙高市両普寺 1966  
☎0255-75-1177

PR

圧倒的な積雪量と国内屈指の規模のフリーライディングゾーンを誇るロッタアライリゾート。海まで見渡せる雄大なロケーションも魅力です。

引換内容

リフト1日券  
6,600円

2 関温泉スキー場

新潟県妙高市関山関温泉  
☎0255-82-2316

PR

妙高エリアの最深部に位置し、日本屈指の裏雪場として新雪滑走愛好者に大きな支持を受けています。地域で一番ディープパウダーの確率が高いスキー場です。

引換内容

リフト1日券 + 食事補助券  
3,900円 + 1,500円

3 休暇村妙高丸丸ンスキー場

新潟県妙高市関山 6087-10-1  
☎0255-82-3168

PR

平均傾度10度、全長900mのコースはお子様や初心者の練習におすすめ。宿泊施設の目の前がグレンデなので利便性抜群。今年のグレンデデビューはココに決まり!

引換内容

リフト1日券 + 入浴券 + お土産  
3,500円 + 500円 + 「こしひかり 5kg」  
2,400円

4 赤倉温泉スキー場

新潟県妙高市赤倉温泉  
☎0255-87-2125

PR

コース総数 17本!急斜面からロングな緩斜面までそろったビッググレンデ。フカフカ天然雪で上道間違いなし!滑った後は、歴史あるかけ流し温泉で体の芯から温まろう!

引換内容

リフト1日券  
5,500円

5 赤倉観光リゾートスキー場

新潟県妙高市田切 216  
☎0255-87-2503

PR

妙高高原 IC を降りてわずか 8 分でグレンデへアクセス!人気の非圧雪コースでパウダーを楽しむ、4.5km のロングクルージングで気分も最高です!

引換内容

リフト1日券  
5,300円

6 池の平温泉アルペンブリックススキー場

新潟県妙高市池の平温泉 2457-1  
☎0255-86-2370

PR

滑走距離 4km の日本屈指のワイドな 1 枚バーン & 日本最大級のスノーボードパークが自慢のスキー場。妙高高原 IC から 3km でアクセス抜群の好立地。

引換内容

リフト1日券 + アルペンブリックスリゾート  
施設利用券 1,000円  
4,900円 + 1,000円

※別途 IC チケット保証金が必要となります。現金にてお支払いください。

7 妙高杉ノ原スキー場

新潟県妙高市杉野沢  
☎0255-86-6211

PR

上信越自動車道妙高高原 IC より 5km。平常時約 10 分。天気が良ければ世界遺産の富士山が望める眺望の良さ!ファミリーから上級者まで楽しめる、スノーパークもビッグスケール!

引換内容

リフト1日券  
6,000円

8 戸隠スキー場

長野県長野市戸隠 3682  
☎026-254-2106

PR

目の前にそびえる戸隠連峰の絶景と魔法の粉雪と評価が高い良質なコンディションが魅力のスキー場です。ゲレ食バトル 2 冠の高評価を得ている「シャルマン戸隠」、「やなぎらん」の絶品メニューも外せません!

引換内容

リフト1日券 + 食事券  
5,000円 + 1,000円

9 いいづなリゾートスキー場

長野県上水内郡飯綱町大字川上 2755-209  
☎026-253-3911

PR

コンパクトながら多彩なコースバリエーションで、初心者から上級者まで思う存分楽しめます!約 70m の動く歩道完備のキッズパークエリアはお子様に大人気!

引換内容

引換内容詳細はスキー場へお問い合わせ下さい。

# 信越自然郷スーパーバリューチケット



<p><b>10 タングラムスキーサーカス</b></p> <p>長野県上水内郡信濃町吉海 3575-8 ☎026-258-3673</p>  <p><b>PR</b> 親子 3 世代で楽しめるアクティビティ充実の複合型スノーリゾート。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 5,800 円</p>	<p><b>11 斑尾高原スキー場</b></p> <p>長野県飯山市斑尾高原 ☎0269-64-3214</p>  <p><b>PR</b> 32 コースはバリエーション豊かで、初心者から上級者まで楽しめます。ツリーランコースや子供に人気のキッズパークももちろん完備しています。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 6,500 円</p>	<p><b>12 戸狩温泉スキー場</b></p> <p>長野県飯山市豊田 6356- 二 ☎0269-65-2359</p>  <p><b>PR</b> 千曲川沿いの里山に位置し、急坂もなく楽々アクセス！4人乗り高速リフトを中心に2つのグレンデエリアに全15コース、グレンデを楽しんだ後の温泉も最高！</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>大人 リフト1日券 4,500 円 + 天然温泉 入浴券 650 円</p>
<p><b>13 さかえ倶楽部スキー場</b></p> <p>長野県下内郡栄村北信 2903 ☎0269-87-3355</p>  <p><b>PR</b> 信州最北端のスキー場で、豊富な天然雪が自慢。コンパクトなグレンデながら、上級者から初級者まで楽しめるコースがあります。平日は非圧雪でパウダーをお楽しみいただけます。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 4,000 円 + 食事 ドリンク券 1,350 円 + 栄村 トマトジュース 120 円</p>	<p><b>14 野沢温泉スキー場</b></p> <p>長野県野沢温泉村豊郷 7653 ☎0269-85-3166</p>  <p><b>PR</b> 新ゴンドラ運行でさらに便利に！バラエティー豊かな44コース。初級者から上級者まで楽しめるビッグスノーエリア。1日だけじゃ遊びきれない！</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 6,800 円 ※別途1,500 円の支払いで 引換えが可能です。</p>	<p><b>15 X-JAM 高井富士</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬 12713-94 ☎0269-33-6252</p>  <p><b>PR</b> X-JAM 高井富士は初級者用のチャレンジパークと上級者用の X-JAM パークまでレベルに合ったアイテムで楽しめます。ハーフパイプも完備！</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 4,400 円 + ランチ券 1,000 円</p>
<p><b>16 よませ温泉スキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬 7078 ☎0269-33-2377</p>  <p><b>PR</b> 信州中野ICに最も近いスキー場でアクセス抜群！隣接する X-JAM 高井富士とつながり、ビッグエリアでの滑走が可能。日帰り温泉施設もあり、滑走後も楽しむことができます。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 4,400 円 + 食事券 1,000 円</p>	<p><b>17 小丸山スキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬 11494 ☎0269-33-6621</p>  <p><b>PR</b> 初心者・初級者やファミリーにおすすめのグレンデ。緩やかなスロープはグレンデデビューにぴったり！レストハウスはWi-Fi完備。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 3,800 円 + 食事券 1,500 円</p>	<p><b>18 竜王スキーパーク</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬 11700 ☎0269-33-6621</p>  <p><b>PR</b> 「日本一スノボデビューしやすいスキー場」宣言を行い、スノボデビューレッスンを毎日無料開催！スノボデビューに嬉しい、ヘルメットの無料貸出も！世界最大級ロープウェイで標高 1,770m の SORA terrace に行くこと北アルプスや日本海を一望できます。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>リフト1日券 5,200 円 ※別途！Cチケット保 証金が必要となります。 現金にてお支払下さい。</p>
<p><b>19 志賀高原 熊の湯スキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町大字平塚 7148 番地 ☎0269-34-2166</p>  <p><b>PR</b> 標高 1690m～1960mに広がる北斜面のグレンデはサラサラのパウダースノーが楽しめる。雪のいい緩斜面。上部には、コブ斜面からパウダーまでバラエティー豊かな斜面が広がっているので、レベルを問わず楽しめます。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>熊の湯エリア リフト1日券 6,000 円</p>	<p><b>20 志賀高原 中央エリアスキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町大字平塚 7149 番地 ☎0269-34-2301</p>  <p><b>PR</b> 志賀高原中央エリアは、13のスキー場が楽しめる広大なエリア。良質なパウダースノーとそれぞれに個性ある魅力的なグレンデが楽しめます。ぜひチャレンジしてみてください！！</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>志賀高原中央エリア リフト1日券 6,000 円</p>	<p><b>21 志賀高原 焼額山スキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町志賀高原焼額山 ☎0269-34-3117</p>  <p><b>PR</b> 最長滑走距離 2.4km、コース総数 19本、1998年長野冬季五輪の舞台となったオリンピックコースをはじめ、中上級者におすすめのコースを多く揃える。ゴンドラ 2 基で移動も自由自在！麓には3つのホテルがあり、宿泊で楽しむのもオススメ！！</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>焼額山エリア リフト1日券 7,000 円</p>
<p><b>22 志賀高原 奥志賀高原スキー場</b></p> <p>長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎0269-34-2225</p>  <p><b>PR</b> 日本最大のスノーエリアである志賀高原の中で一番奥に位置する奥志賀高原スキー場は、家族で楽しめる初心者向けのコースから、全長約 3km のダウンヒルコースまで、多彩なグレンデをラインナップしています。</p> <p><b>引換内容</b></p> <p>奥志賀高原エリア リフト1日券 5,900 円</p>	<p>※野沢温泉スキー場のみ別途料金（1,500 円）のお支払いが必要です。 ※志賀高原全 18 スキー場共通リフト券との引き換えはできません。 ※引換内容に記載されているリフト1日券の金額は、通常販売されている金額です。 ※ご使用の機種や QR コード読み取りアプリによっては、各スキー場の QR コードの読み込みが難しい場合がございます。</p>	

# 信越自然郷スーパーバリューチケット



こだわりの逸品  
信越自然郷  
セレクション!

## 2023-24 年信越自然郷スーパーバリューチケット 交換特産品

地元産素材、地元製造の信越エリアでしか  
手に入らない限定特産品!!

※写真はイメージです

**特産品 A** 〈妙高市〉  
・妙高産斐太の里コシヒカリ「旬」5kg



艶のある炊き上がり、芳醇な香りと粘り、そして嚼むほどに甘味が増す新潟県妙高産「斐太の里コシヒカリ旬」。妙高山麓の大自然の中で育てたこだわりのお米です。

発送元 妙高ふるさと振興株式会社

**特産品 B** 〈山ノ内町〉  
・志賀高原みそ 800g  
・そばバスタ ・野沢菜ラー油炒め  
・モンキーフィナンシェ 6個入り



志賀高原の清冽な水や大地に育まれた地元素材を使った特産品詰め合わせセット。志賀高原みそや地元産 そば粉を使った商品などこだわりの商品です。

発送元 道の駅北信州やまのうち

**特産品 C** 〈木島平村〉  
・内山乃平「極」純米大吟醸 720ml



米どころ木島平村。内山地区の酒米「ひとごち」、名湯水「龍興寺湧水」、ラベルは内山紙と、徹底的に村内生産にこだわった最高峰の地酒です。

発送元 内藤酒店

**特産品 D** 〈信濃町〉  
・とうもろこしポテト x1  
・ルバーブポテト x1 ・ばたつゆ x1本  
・もろこしおスープ 10食x1袋



信濃町産のあま〜いとうもろこしを芯まで使用した粉末コンスूपやばたつゆを使用したつゆ、サクサク食感の美味しいスナック等、信濃町ならではの特産品をお楽しみください。

発送元 (有) 信濃町ふるさと振興公社

**特産品 E** 〈飯綱町〉  
・りんご特産加工品セット



全国でも有数のりんご産地である飯綱町。寒暖の差が大きいためほどよい酸味としまった果実、抜群の甘さが特徴のりんごを存分に使った、りんごの加工品セットです。

発送元 (有) 飯綱町ふるさと振興公社

**特産品 F** 〈栄村〉  
・さかえむらトマトジュース 無糖 1箱(30本)



完熟した夏トマトを年に一回だけ搾って作ったさかえむらトマトジュースは、水を一切加えていない、無加水のストレート製法。トマト本来の風味をお楽しみいただけます。

発送元 (有) 栄村物産センター

**特産品 G** 〈中野市〉  
・ハム 150g x2ケ  
・ソーセージ 200g x2ケ  
・無添加ベーコンスライス 100g x1ケ



国産豚肉の旨味のピークを目指して、肉選びから熟成そして仕上げにいたるまで、伝統的な製造法を守りながら、作られています。素材の旨味が生きている美味で安全なハムやソーセージをぜひご賞味ください。

発送元 信州中野観光センター

**特産品 H** 〈野沢温泉村〉  
・野沢菜漬け 250g x4パック  
・野沢菜ラー油 2本



野沢菜発祥の里、野沢温泉村より野沢菜漬けセット、湧き出る温泉で湯がいて漬け、自然の乳酸発酵菌の旨味を活かした本家本元の野沢菜をお試しください。

発送元 のざわおんせん野沢菜生産組合

**特産品 I** 〈飯山市〉  
・里わ米 2kg  
・里わカレー(レトルト) x2  
・里わコーヒーかりんとう x2  
・里わドリップコーヒー x3



「カフェ里わ」人気 No.1 メニュー里わカレーのレトルトと相性抜群の飯山産特別栽培コシヒカリ「里わ米」と一緒にどうぞ。人気の「コーヒー」と「かりんとう」をセットにした商品です。

発送元 道の駅「花の駅 千曲川」

## 夏季スキー場サービス特典 交換品

夏のスキー場に遊びに行こう。夏季シーズンスキー場施設のご利用券と引換えができる!

**特産品 J** 〈ロッセアライリゾート〉  
アドベンチャーバス引換券  
(5,000 円相当)

**特産品 K** 〈斑尾高原スキー場〉  
ジップライン  
アドベンチャー体験料  
(1名様)  
※保険料 200 円別途必要です。

**特産品 L** 〈野沢温泉スキー場〉  
24'グリーンシーズン  
長坂ゴンドラ  
往復券(ペア 2名様)

**特産品 M** 〈竜王スキーパーク〉  
24'夏季シーズン  
ロープウェイ乗車券  
(ペア 2名様)

**特産品 N** 〈戸隠スキー場〉  
戸隠キャンプ場  
フリーサイト招待券  
(要予約)

**特産品 O** 〈志賀高原中央エリア〉  
24'夏季シーズン 巡回コース  
「志賀高原ゴールデンライン」  
1日バス券(ペア 2名様)

**特産品 P** 〈池の平温泉アルペン  
ブリックススキー場〉  
妙高高原クラフトビール  
6本セット  
(6種各1本入)

詳細は WEB へ

※利用期間は各スキー場の 24'夏季営業期間内となります。

# 安曇野 APPLE HALLOWEEN in 廃線敷



明科の廃線敷がハロウィン一色に染まります。地元小学生と園児が製作したおばけカボチャの装飾で皆様をお出迎えします。また、各種お楽しみイベントも開催されます。ハロウィン仮装での参加也大歓迎です！  
 10月28日（土）には明科駅前広場のしゅん工と明科駅のリニューアルを記念したイベント「あかしなふれあいひろば」を同時開催！あの有名店がキッチンカー等で出店予定？アルコールの提供がありますので、公共交通機関等をご利用ください。そのほかにも、篠ノ井線沿線を舞台とした「謎解きクイズラリー」もスタート。  
 イベントが盛りだくさんの秋の安曇野にぜひお越しください。



※各画像は参考画像となります

**1 日時** 10月28日（土）、10月29日（日）  
9時～15時

**2 会場** 旧国鉄篠ノ井線廃線敷  
(遊歩道入口～三五山トンネル)

**3 入場料** 不要

<b>4 内容</b>	9時～15時	おばけかぼちゃ (ジャック・オー・ランタン) の装飾 「ブルちゃんのいたずら」探しゲーム
	10時～15時	廃線敷マルシェ なりきりJR社員

**5 注意事項** 天候等の状況によって、イベント内容の変更、または開催を中止させていただく場合があります。

撮影用のカメラはお客様ご自身でご用意ください。

**主催** 東日本旅客鉄道株式会社 (後援：安曇野市)  
**アクセス** 【お車で】 長野自動車道「安曇野IC」より約15分

※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認ください

【列車で】 JR篠ノ井線「明科駅」より徒歩約15分

**お問合わせ先** 安曇野市 商工観光スポーツ部観光課  
 【住所】 〒399-8281  
 長野県安曇野市豊科6000  
 【電話】 0263-71-2000 [FAX] 0263-72-1340  
 【E-mail】 kankokoryu@city.azumino.nagano.jp



## 第18回 須賀川そば 法印さんと新そばまつり



須賀川は民話の宝庫で、民話を題材にしたそばまつりです。美味しい空気、水で打った新そば。山ごぼうの葉の繊維をつなぎに使う、めずらしい『須賀川（すがかわ）そば』をご賞味ください。当日は「新そば」や郷土料理の「はやそば」が会場で食べられるほか、新鮮野菜の即売会も好評です。その他、特産物、工芸品、パン工房などの出店、数量限定で須賀川そばパスタの試食もあります。紅葉が深まる北志賀高原で食の秋を堪能しましょう！



すがかわ新そば



無形文化財「はやそば」



法印さんと新そばまつりの様子



すがかわ新そば（販売もあります）



法印焼き



地元新鮮野菜の販売

※各画像は参考画像となります

1 日時 10月28日（土）、29日（日） 10時～15時

2 会場 すがかわふれあいセンター

長野県山ノ内町大字夜間瀬8611-2

3 入場料 無料

4 内容 新そばだけでなく郷土料理、各種名物料理を味わえ、又、特産品もお求めいただけます！

○グルメ	須賀川そば 800円	はやそば 300円	法印焼き 200円
	その他おでん、甘酒、大根煮物、そばパスタなど		
○販売	新そば粉、地元新鮮野菜、特産物、工芸品、パン工房などの販売		

主催 須賀川そばの里づくり委員会

アクセス

※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認ください

【お車で】 上信越自動車道「信州中野IC」より約25分  
飯山駅よりタクシーまたはレンタカーで約20分  
【列車で】 長野電鉄「湯田中駅」よりタクシーで約15分

お問い合わせ先 須賀川そばの里づくり委員会

【住所】 〒381-0405  
長野県下高井郡山ノ内町北志賀高原  
【電話】 090-3096-3722



れいしょうじ  
**霊松寺紅葉ライトアップと**  
**日展工芸作家展おおまち2023**



紅葉の見頃を迎えるこの時期に、霊松寺で夜間の紅葉ライトアップイベントを開催します。  
 同時に市内在住の彫刻家、日展工芸作家による現代工芸作品展『日展工芸作家展おおまち2023』も開催します。



※各画像は参考画像となります

<b>1</b>	<b>日時</b>	10月28日(土)～11月5日(日)	
		▷日展工芸作家展 おおまち2023	9:30～15:30
		▷ライトアップ	18:00～21:00

**2 会場** 霊松寺

**3 入場料** ライトアップは入場無料、日展工芸作家展は別途霊松寺の拝観料が必要です。

- 4 内容**
- 長野県内最古の曹洞宗寺院、茅葺屋根の山門は県宝に指定されています。葉にギンナンのついた珍しいオハツキイチョウの木をはじめ、秋になると紅葉狩りを楽しむ参拝客で賑わいます。
  - 今年は黒部ダム竣工60周年記念として、市内在住の日展作家の皆さんによる作品も同時開催します。
  - 期間中に市内を無料バスが運行します。

バス運行日	10月：28日(土)、29日(日)
	11月：3日(金)、4日(土)、5日(日)

※無料送迎バス時刻表につきましては、「信濃大町なび」HPまたは、大町市観光課観光振興係までお問い合わせください。

**主催** 大町市観光課 観光振興係

**アクセス** [お車で] 中央自動車道「安曇野IC」より約60分

※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認願います

[列車で] JR「信濃大町駅」下車 無料送迎バスで約15分

**お問合わせ先** 大町市観光課 観光振興係

[住所] 〒398-8601

長野県大町市大町3887

[電話] 0261-22-0420

[FAX] 0261-23-4660

[E-mail] kankou@city.omachi.nagano.jp



安曇野 神竹灯2023

約一万本の竹灯籠が、安曇野・穂高神社に並び、夕暮れが訪れる頃に、イベントはスタートします。竹灯籠に収められたろうそくに火を灯す体験は、市民も旅行者も、誰でも参加できます。全てのろうそくに火が灯されると、優しいひかりに浮かぶ穂高神社はいつそう荘厳な雰囲気となります。境内の神楽殿では生演奏もあり、こちらも無料で観賞できます。このイベントで使われる竹灯籠は、大分県竹田市から譲り受けています。大分県の神様と長野県安曇野の神様のつながりとは…。安曇野の美味しい食材を使ったキッチンカーや心温まるクラフトが出店する〔あづみ野てらす〕も同時開催します。ぜひ暖かくしてお出掛けください。



※各画像は参考画像となります

1 日時 12月1日(金) / 2日(土) / 3日(日)  
8日(金) / 9日(土) / 10日(日)  
※時間はいずれも16時より

2 会場 穂高神社  
3 入場料 不要

★神竹灯動画サイト

<https://www.youtube.com/watch?v=aAiqX0cl5QA>



4 内容 穂高神社で行われる冬のイベント、安曇野神竹灯。

●ろうそくの点灯に参加される場合には、  
ロングタイプのライターをご持参ください

●駐車場はありますが、できるだけ乗り  
合わせてお越しください

主催 安曇野神竹灯実行委員会

アクセス

※季節、状況により異なる場合がございます。詳しくはお問合せ先へご確認願います

〔お車で〕 長野自動車道 安曇野ICより約15分  
〔列車で〕 JR大糸線「穂高駅」より徒歩約5分

お問い合わせ先

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〕 <https://azumino-e-tabi.net/>

〔E-mail〕 [azumino@bz03.plala](mailto:azumino@bz03.plala)

〔Instagram〕 <https://www.instagram.com/visitazumino/>





長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ



**Go Nature. Go Nagano.**