



2022年12月20日 発行

※表紙画像は山ノ内町スノーモンスター



信州観光復興元年  
～信州でカラダもココロも深呼吸～



しあわせ信州

新年  
1月号



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。



### 新着情報

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P1	Snow Monster Adventure Tour スノーモンスターアドベンチャーツアー	12月下旬～2月下旬	山ノ内町



### 参加募集

P2	世界で唯一の体験プログラム 生産者と巡る！ 白銀の寒天畑ガイドウォーク	12月11日～2月26日までの 毎週日曜日	茅野市
P3	雪上ハイキング 北アルプス黒沢尾根カンジキツアー	12月下旬～3月下旬頃	大町市
P4	なべくら高原 スノーシュースペシャルウィーク	2月4日～2月19日	飯山市



### YouTube 始めました！

10県の旬の情報をYouTubeでもお伝えしていきます。ぜひ、ご覧ください。

関東ブロック物産観光連絡協議会 YouTube



毎月第三火曜日  
更新予定

【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：山浦義晴/齊藤里絵/真瀬垣まり子/大西輝久

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



しあわせ信州



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 美術館

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P5	《企画展》日達れんげ きりえ展 八ヶ岳山麓の森から	12月10日～3月21日	原村
P6	三十段飾り千体の雛祭り	1月14日～4月16日	須坂市

## イベント

P7	明けましておめでとう！ 新年イベント開催のご案内 1月は盛りだくさんです！	12月中旬～5月7日	野沢温泉村
P8	軽井沢ウインターフェスティバル2023	1月中の指定日	軽井沢町
P9,10	第40回 いいやま雪まつり	2月11日、12日	飯山市

▼「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

# 1月号

**大町市**  
●雪上ハイキング 北アルプス黒沢尾根  
カンジキツアー/P3

**飯山市**  
●なべくら高原スノーシュースペシャルウィーク/P4  
●第40回いいやま雪まつり/P9,10

**野沢温泉村**  
●明けましておめでとう！新年イベント  
開催のご案内 1月は盛りだくさん  
です！/P7

**山ノ内町**  
●スノモンスターストアベンチャーツアー/P1

**須坂市**  
●三十段飾り千体の雛祭り/P6

**軽井沢町**  
●軽井沢ウインターフェスティバル 2023/P8

**茅野市**  
●世界で唯一の体験プログラム  
生産者と巡る！ 白銀の寒天畑ガイドウォーク/P2

**原村**  
●《企画展》日連れんげ きりえ展 ハヶ岳山麓の森から/P5

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>



# Snow Monster Adventure Tour

## スノーモンスターアドベンチャーツアー



雪上車「PISTEN（ピステン）」に乗って、北アルプスに沈む夕焼けや満天の星空を見ながら、雪怪獣（スノーモンスター）を探しに行くツアーです。標高2,307mの世界が作り出す唯一無二の絶景を堪能してください。



大迫力のスノーモンスター！



頼もしい雪上車PISTENに乗って



日暮れ後の神秘的な雪山を！

**1 日時** 12月下旬～2月下旬 16時～19時

※雪の状況、日没時刻により変動あり

**2 会場** 横手山

**3 入場料** 大人：5,000円 / 小人：4,000円（小学生以下）

**4 内容** ●満天ビューテラスから輝くサンセットを鑑賞後、ご自身の足で迫力のある樹氷（1～2月）を  
目の前で鑑賞。山頂の喫茶室でひとやすみ。温かいドリンクのサービスがあります。

※上記の流れは目安となります。当日の状況によって流れが変更になる場合がありますので、  
あらかじめご了承ください。

●**集合場所**：レストハウスあかり（横手山スキー場第1リフト乗り場前）

●**持ち物**：防寒具（上下ウェア・手袋・防寒靴・ゴーグルなど）は各自ご用意ください。

※レンタルもごさいます

注）携帯、財布、鍵などをお持ちの場合、ジッパー付きポケットなどに入れ落下・紛失にご注意ください。

※悪天候の場合は中止になる場合があります。

### 主催

横手山リゾート

### アクセス

【お車で】 信州中野ICより横手第一リフトまで約50分

【列車で1】 長野電鉄「湯田中駅」より路線バス、「横手第一リフトバス停」  
まで約55分

【列車で2】 長野駅より急行バス「はたる温泉バス停」まで約90分、  
バス停より横手第一リフトまで徒歩約5分

### お問い合わせ先

横手山リゾート

【住所】 〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原横手

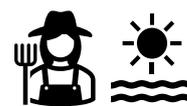
【電話】 0269-34-2600

【URL】 <https://yokoteyama2307.com/news/>

【メールでのお問合せ】 <https://yokoteyama2307.com/contact/>



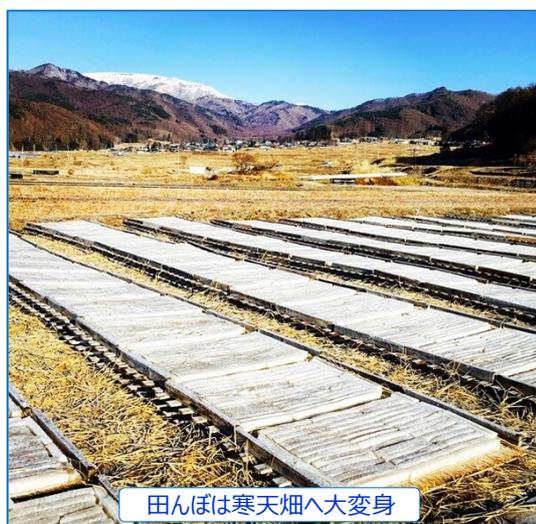
## 世界で唯一の体験プログラム 生産者と巡る！ 白銀の寒天畑ガイドウォーク



— 寒天ってなに？見て・食べて・感じる寒天産業180年の歴史とこれから —

茅野市の冬。とくに収穫を終えたはずの田んぼに広がる白銀の何かが、太陽の光を浴びてきらきら光ります。その正体は「寒天」。このアクティビティでは、寒天企業イリセンで寒天の製造工程やこだわりを聞き、普段は入れない生産現場へ！さらに寒天畑に変身した田んぼへ寒天を並べる「天出し」を体験。寒天料理の試食もあり、見て、食べて、寒天を身近に感じる90分。

今年は寒天に加えて、寒干しリンゴ、凍み豆腐、凍み大根も登場。干場に並ぶ光景は圧巻です！



田んぼは寒天畑へ大変身



Youは茅野で天出し体験！



凍み豆腐・大根も登場



一面の寒干しリンゴ

1	日時	12月11日(日)～2月26日(日)までの毎週日曜日10時30分～12時開催
2	会場	有限会社イリセン湯川工場(現地集合・駐車場から徒歩1分) 住所:長野県茅野市北山湯川1253
3	入場料	大人(中学生以上) 2,200円(税込) / 子ども(3才～小学生) 1,100円(税込)
4	内容	●体験スケジュール

- 10:30 寒天の製造工程説明
- 10:45 窯場など製造現場見学
- 11:15 寒天畑ガイド&季節の体験
- 11:45 寒天の食べ方&試食&質疑応答

●定員

20名

●申込み方法

下記サイトの指定フォームより事前予約をお願い致します。  
クレジットカード、またはお振込みによる事前決済が必要となります  
申込みサイト <https://chinotabi.jp/activity/1388/>

●締め切り

各実施日の前日16時

主催

(一社) ちの観光まちづくり推進機構 ※協力:(有)イリセン

アクセス  
イリセン湯川工場

- [お車で] 中央道諏訪ICより15キロ(約30分)、  
又は諏訪南ICより20キロ(約40分)
- [列車で] JR中央線茅野駅よりオンデマンド乗り合いタクシー  
「のらざあ」利用、約20分1000円前後

お問合わせ先

(一社) ちの観光まちづくり推進機構

[住所] 〒391-0001

長野県茅野市ちの3506

[電話] 0266-78-7631

[FAX] 0266-78-7310

[URL] <https://chinotabi.jp/activity/1388/>

[E-mail] ask8@chinotabi.jp



## 雪上ハイキング 北アルプス黒沢尾根カンジキツアー



鹿島槍スキー場最上部から、かんじきを履き、雪を踏みしめてさらに奥へガイドがご案内します。  
大樹が多く、とても神秘的な雰囲気となっております。  
静まり返った雪の道を歩き、五感で冬を堪能しよう！野生動物とも出会えるかも！！



絶景の北アルプスに感動！



植生や動物の痕跡はガイドの説明で



日本カモシカにも出会えるかも…

- 1 日時** 12月下旬～3月下旬頃
- 2 会場** HAKUBAVALLEY鹿島槍スキー場ファミリーパーク
- 3 参加費** 8,000円～13,000円（リフト代、かんじきレンタル、保険代含む）
- 4 内容**
  - ルート クロベの森ルートとなります。3～4時間ルートまたは6時間ルート
  - 定員 2～8名 対象は10歳以上
  - 集合場所 鹿島槍スキー場ファミリーパーク（セントラルプラザ1130フロント）
  - 集合時間 8：30受付開始 9：00集合
  - 【注意事項】 参加には事前予約が必要となります。  
ご予約は 鹿島槍スキー場  
電話：0261-23-1231 まで

**主催** HAKUBAVALLEY鹿島槍スキー場ファミリーパーク

**アクセス** [お車で] 長野自動車道「安曇野IC」から約50分  
[列車で] JR「信濃大町駅」よりシャトルバスで約30分

**お問い合わせ先** HAKUBAVALLEY鹿島槍スキー場 ファミリーパーク

【住所】 〒398-0001

長野県大町市平20490-4

【電話】 0261-23-1231 [FAX] 0261-22-2065

【URL】 <https://www.kashimayari.net/snow/>



## なべくら高原 スノーシュースペシャルウィーク



スノーシューメーカー4社とタイアップした最新のスノーシュー試乗(レンタル)と週末限定ガイド付きツアーを開催！各メーカーのスノーシューが一同に集まる国内で唯一のイベントです。最新モデルを見て、履いて、豪雪のなべくら高原を思いっきり楽しもう！スノーシューを購入したいけどまずは試乗してみたい！夏山から次のステップとしてスノーシューにチャレンジしたい！冬にしか見ることのできない絶景や静まり返った冬の森歩きを楽しみたい！といった方におススメ。また、3月にはスノーシューツアーとキャンプイベントを組み合わせた「スノーシューナイト(仮称)」を企画。夜は焚火やキャンドルでライトアップされたスノーバーで幻想的な時間を提供します。



最新スノーシュー各モデル



雪に覆われたコテージ

1	日時	2月4日(土)～2月19日(日) 9:00～17:00 ※ツアー・イベントは各週末と3月11日(土)
2	会場	なべくら高原・森の家
3	入場料	無料 ※レンタル代・ツアー参加費設定有り(詳しくは下記お問合せ先HPをご確認ください)
4	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●期間中、メーカーの最新スノーシューモデルが試乗可能です。(先着順) 参加メーカーはMSR・ATLAS・TSL・TUBBSの計4社を予定。最新のスノーシューが試乗でき、冬のなべくら高原の魅力を提供。参加者には、SNSでの情報発信やアンケートに協力をお願いする。メーカー担当者に楽しみ方や選び方を相談する機会も予定。</li> <li>●期間中の週末の土日、ガイド付きワンデイツアーを開催 フィールドを熟知したガイドが同行し、スノーシューやギヤについてのアドバイスも含めてなべくら高原の豊富な雪を思う存分堪能して頂けるツアーです。 ※ツアー時間、詳細は後日HPに掲載します 開催予定日：2/4・2/5・2/11・2/12・2/18・2/19</li> <li>●3月には「スノーシューナイト(仮称)」を開催予定 スノーシューロングツアーと夜のスノーキャンプを組み合わせたイベントを予定。焚火やスノーバーを囲みながら参加者同士が交流する場所として提供致します。 ※詳細は後日HPに掲載します</li> </ul>

**主催** なべくら高原・森の家

**アクセス** [お車で] 上信越自動車道 豊田飯山ICより約40分  
[列車で] JR飯山線「戸狩野沢温泉駅」からタクシーで約20分

**お問合わせ先** なべくら高原・森の家

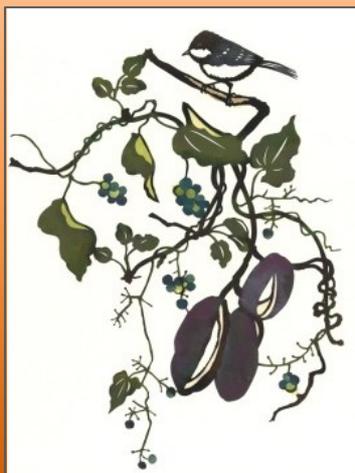
[住所] 〒389-2601  
長野県飯山市照岡1571-15  
[電話] 0269-69-2888 [FAX] 0269-69-2288  
[URL] <https://www.nabekura.net/>  
[E-mail] [info@nabekura.net](mailto:info@nabekura.net)



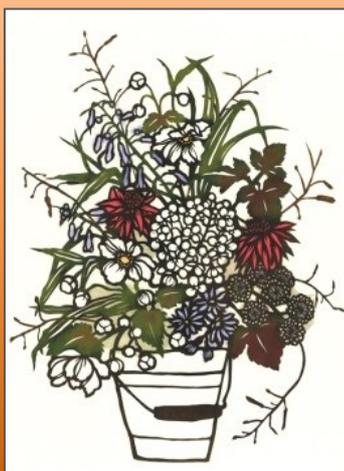
## 《企画展》日達れんげ きりえ展 八ヶ岳山麓の森から



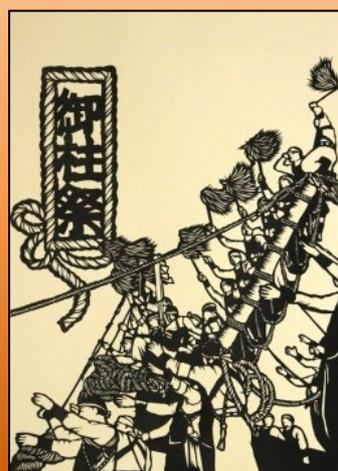
原村在住のきりえ作家 日達れんげの作品展を開催します。  
八ヶ岳山麓の暮らしの中で出会う折々の美しさや喜びを、表情豊かなきりえで表現してきた本作家。取り入れるテーマは多岐にわたり、何気ない風景から、雄大な山々の自然、勇壮な御柱祭などの情景を日達れんげならではの視点で丁寧に切り取ります。本展では、土蔵のこて絵やオシャレなペンションのハーブ園など原村に関わるモチーフの新作と未発表作を中心にご紹介いたします。



「森の中で」  
(2022年)



「Miyako Garden」  
(2022年)



「御柱祭」  
(2016年)

<b>1</b>	<b>日時</b>	12月10日(土)～2023年3月21日(火・祝) 9時～17時(最終入館16時30分) 注) 年末年始は休館となります
<b>2</b>	<b>会場</b>	八ヶ岳美術館(原村歴史民俗資料館)
<b>3</b>	<b>入場料</b>	大人(高校生以上): 510円 / 小中学生: 250円
<b>4</b>	<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●関連イベント: きりえプリントでオリジナルアイテムをつくろう …きりえの柄やイラストをアイロンプリントしてランチョンマットや布バックをつくります。 日時: 2023年2月23日(木・祝) 13:30～15:30 定員: 4名 ※要予約 参加費: 1,000円 (入館料別途)</li> <li>●関連イベント: 春のお花のカードをつくろう …きりえを使いステンシルで模様をつけたカードをつくります。 日時: 2023年3月18日(土) 13:30～15:30 定員: 4名 ※要予約 参加費: 800円 (入館料別途)</li> </ul>

**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  
[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  
JR中央線「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)



## 三十段飾り千体の雛祭り



今年で17回目となる須坂アートパーク「三十段 千体の雛祭り」。恋人の聖地・須坂アートパーク内に約6,000体の雛人形を展示します！ 高さ6m、30段飾り豪華絢爛の雛人形のほか、様々なお雛様を展示します。江戸後期から現代のお雛様、時代によって変わる着物の色や柄、顔の表情を存分にお楽しみいただけます。



豪華絢爛！ 6m、30段飾りのひな人形



お雛様なりきり体験中

<b>1</b>	<b>日時</b>	1月14日(土)～4月16日(日) 9時～17時(最終入館は16時30分) ※期間中は休館日なし
<b>2</b>	<b>会場</b>	須坂アートパーク（世界の民俗人形博物館、須坂版画美術館、歴史的建物園）
<b>3</b>	<b>入場料</b>	人形博物館500円、版画美術館との共通券600円 ※高校生以下及び18歳未満無料
<b>4</b>	<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●世界の民俗人形博物館 …高さ6m、三十段を設置し昭和50年代の雛人形を約1000体設置します。</li> <li>●版画美術館 …須坂市民が手作りした吊り雛と雛壇を展示、歴史的建物園では寺子屋、武家長屋、曲屋の三棟に雛を展示します。</li> <li>●【お雛様なりきり体験】 …5種類の着物のなから1着を選んで記念撮影を行います。 ・開催日：展示期間中の土日祝日 ・体験料：大人1,000円、子供(中学生まで)500円 ・時間：11時～12時、13時半～14時半の2回</li> </ul>

**主催** 一般財団法人 須坂市文化振興事業団 世界の民俗人形博物館

**アクセス** [お車で] 上信越自動車道「須坂長野東IC」より約8分  
[列車で] 長野電鉄「須坂駅」下車、タクシーで約8分  
または、市民バス（仙仁線）約10分「アートパーク入口」下車、徒歩3分

**お問い合わせ先** 世界の民俗人形博物館  
 [住所] 〒382-0031 長野県須坂市大字須坂野辺1367-1  
 [電話] 026-245-2340 [FAX] 026-245-2341  
 [URL] <https://www.culture-suzaka.or.jp/doll/index.html>  
 [E-mail] [doll@culture-suzaka.or.jp](mailto:doll@culture-suzaka.or.jp)



## 明けましておめでとう！ 新年イベント開催のご案内 1月は盛りだくさんです！



年が明けた2023年1月もイベント盛りだくさん！1月1日は『明けましておめでとう！樽酒サービス』を開催！  
1月7日は大湯通りにて毎年恒例『お客様感謝祭』、1月15日は日本三大火祭りの一つ『国重要無形民俗文化財 野沢温泉 道祖神火祭り』が開催されます！また、1月2日～土日限定で野沢温泉マスコットキャラクターナスキーとふれあえる『ナスキーと遊ぼう！』や1月2日は『参加無料！ナスキーとソリレース！』を行います！  
野沢温泉スキー場のInstagramをフォローするとリフト券が毎月抽選で5名に当たるイベントも開催中です！



新年樽酒サービス



ナスキーと遊ぼう！



お客様感謝祭



ナスキーとソリレース



荘厳な道祖神火祭り

1	日時	12月中旬（※調整中）～5月7日（日）8時～16時30分 ※状況により変更になる場合がございます
2	会場	野沢温泉スキー場
3	入場料	1日券 大人：6,000円 / 子供：3,600円 / シニア：4,800円
4	内容	●明けましておめでとう！樽酒サービス 2023年1月1日（日）上ノ平ゲレンデ 11:00～ ●参加無料！ナスキーとソリレース！！ 1月2日（月）日影ゲレンデ キッズパーク 13:30～ ●ナスキーと遊ぼう！ 1月7日（土）～3月26日（日）日影キッズパーク ●お客様感謝祭 1月7日（土）大湯通り ●野沢温泉 道祖神火祭り 1月15日（日）注）会場への入場は村民及び、当日村内に宿泊されている方のみとなります。 ※各イベントは天候・状況により変更になる場合がございます。 詳しくは野沢温泉スキー場公式ホームページよりご確認ください。

野沢温泉スキー場  
公式HP



## 主催

野沢温泉スキー場

## アクセス

【お車で】 上信越自動車道「豊田飯山IC」から約25分  
【列車で】 JR「飯山駅」より  
野沢温泉直通バス「野沢温泉ライナー」に乗り換えて約25分

## お問い合わせ先

野沢温泉スキー場

【住所】 〒389-2502  
長野県下高井郡野沢温泉村豊郷7653  
【電話】 0269-85-3166 [FAX] 0269-85-2201  
【URL】 <https://nozawaski.com/>  
【E-mail】 [info@nozawaski.com](mailto:info@nozawaski.com)



# 軽井沢ウインターフェスティバル2023



軽井沢町ではこの冬、2023年2月28日（火）まで軽井沢ウインターフェスティバル2023を開催しております。  
 軽井沢ウインターフェスティバル2023のテーマは、“冬だ！軽井沢へ！！”です。  
 町内各所でのイルミネーションや、アイスホッケー、カーリング等のスポーツイベントなど期間中は楽しいイベントが盛りだくさんとなっております。幻想的な冬の軽井沢を体感できます。ぜひお楽しみください。



白糸の滝がさらに幻想的に…



遊歩道もライトアップされます



ウエディング合同相談会の様子

**1 日時** それぞれ1月中のイベントとなります。

※下記4内容に記載

**2 会場** 町内各所

**3 入場料** 不要（スポーツイベントは一部有料）

**4 内容** ●軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ

日時 1月6日（金）～1月9日（月・祝） 17時～19時

場所 白糸の滝 ※白糸の滝を天然のスクリーンとしてライトアップを行います。

お問合せ 白糸ハイランドウェイ 電話：0267-31-0070

<https://karuizawa-shw.com/contact/>

●軽井沢ウエディング合同相談会

日時 1月14日（土）/15日（日）/21日（土）/22日（日）/28日（土）/29日（日）

場所 町内ウエディング協会加盟会場 ※ウエディング協会加盟施設が一堂に集まります。

お問合せ 軽井沢ウエディング協会

<https://wedding.karuizawa-kankokyokai.jp>

●第61回軽井沢スケート競技会（中学生の部）

日時 1月21日（土）：開場5:50/競技開始9:00

1月22日（日）：開場6:10/競技開始9:00

場所 風越公園スケートリンク 北佐久郡軽井沢町大字発地1154-1

**主催** 軽井沢町・軽井沢ウインターフェスティバル実行委員会

**アクセス** [お車で] 軽井沢観光協会まで「町営旧軽井沢駐車場」より徒歩約10分

[列車で] 軽井沢観光協会まで「軽井沢駅」より徒歩約15分

**お問い合わせ先** 軽井沢観光協会

[住所] 〒389-0102

長野県北佐久郡軽井沢町大字軽井沢470-3

軽井沢町観光振興センター内

[電話] 0267-41-3850

[URL] <https://karuizawa-kankokyokai.jp/>



## 第40回 いいやま雪まつり



飯山市は長野県でもっとも北に位置し、雪国の小京都とも言われるほど寺の多い町です。豪雪地帯として知られ、冬になると見渡す限り白銀の世界となります。その豊富な積雪を利用して、市民が負担に感じている雪を資源と捉え、地域の活性化を図ろうという地域の若者の想いから生まれた「いいやま雪まつり」。多くの人々に愛され支えられながら今回で40回目を迎えます。2月11日(土・祝)、12日(日)開催のいいやま雪まつりでは、市街地全域が市民の手によるたくさんの雪像で賑わいます。迫力の大型雪像から、人気キャラクターなどの小型雪像、夜になると幻想的な雰囲気醸す雪見灯籠はまさに雪の芸術。いいやま雪まつり限定グルメや、飯山城址公園会場での遊雪体験イベントなどなどお子様から大人まで楽しめるイベントが盛り沢山！玄関口となる飯山駅は北陸新幹線で東京駅から最速約1時間40分。平成27年3月に「北陸新幹線 飯山駅」が誕生し、関東圏はもちろんのこと、全国各地からのアクセスがぐっと便利になりました。雪をポジティブに捉えよう、みんなで楽しもう、そんな雪国いいやまの人々の熱い思いが詰まった2日間を是非お楽しみください！

### 【市民の手による渾身の雪像の数々】



### 夕暮れ時から雪像たちはライトアップされて…



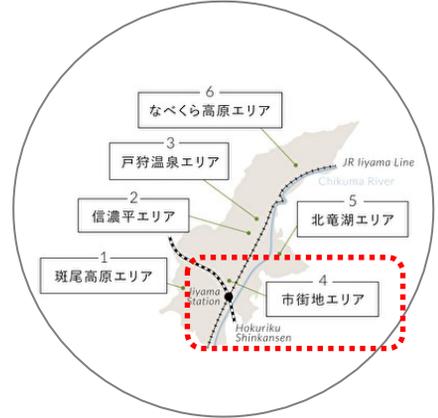
飲食店・カフェの  
限定メニュー  
(参考画像)



# 第40回いいやま雪まつり【開催概要】



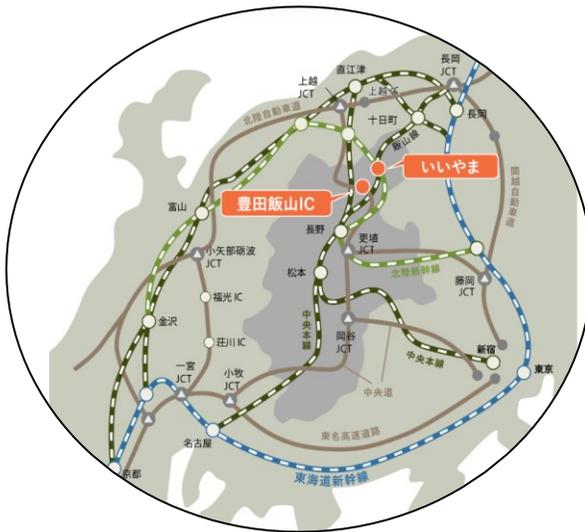
- 1 日時** 2月11日(土・祝)～2月12日(日)
- 2 会場** 長野県飯山市内全域
- 3 入場料** 不要
- 4 内容**
  - オープニングセレモニー
  - 雪像コンテスト・表彰式
  - ストリート雪像(市内各所)
  - 雪見灯ろう(会場と商店街等)
  - 40周年記念プレミアムお食事券「eat up iiyama(飯山を食べ尽くせ)」の発行
  - 市内飲食「限定メニュー」販売
  - 飯山城址公園会場遊雪体験イベント
  - その他お楽しみコンテンツ盛りだくさん!



**主催** いいやま雪まつり実行委員会

**アクセス** [お車で] 上信越自動車道 豊田飯山ICより約15分

[列車で] JR飯山駅周辺



飯山へは東京から上越新幹線で最速1時間40分

**お問い合わせ先** いいやま雪まつり実行委員会

[住所] 〒389-2253  
長野県飯山市大字飯山2239-1  
[電話] 0269-62-0156 [FAX] 0269-62-0151  
[URL] <http://isnowfes.org/index.php>  
[E-mail] [info@isnowfes.org](mailto:info@isnowfes.org)





# 信州観光復興元年

～ 信州で カラダもココロも 深呼吸～



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ