



2023年3月22日 発行

※表紙画像は小布施町「千曲川堤防の桜づつみ」

4 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
P1,2	【中央アルプス】ホテル千畳敷 リノベーション	4月下旬	駒ヶ根市



参加募集

P3,4	信州八ヶ岳の麓から 一緒に！つなぐプロジェクト 2023(概要編)	5月～2024年2月	茅野市
P5	信州八ヶ岳の麓から 一緒に！つなぐプロジェクト 2023(5,6月)	5月13日、27日、6月10日	茅野市
P6	第70回塩嶺小鳥バス	5月7、14、21、28日	岡谷市



YouTube 始めました！

各県の旬の情報を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



【URL】https://www.youtube.com/channel/UC89zr2ce2_WS0fs22Ge4ytw



毎月第三火曜日
更新予定

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



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
P7,8	企画展「岩波其残と画友 ～激動の幕末・明治時代を生きた諏訪の画家たち」	4月1日～6月11日	原村
P9	高橋まゆみ人形館 平田真澄・高橋まゆみ 交流展「彩る空間の世界」	4月1日～9月26日	飯山市



イベント

P10	臥竜公園さくらまつり	4月1日～23日	須坂市
P11	GO!GO!千曲川スイーツサイクリング	4月1日～6月30日	飯山市
P12	立山黒部アルペンルート開通式	4月15日	大町市
P13	宇木古代桜まつり	4月中旬	山ノ内町
P14	千曲川堤防の桜づつみ	4月下旬～5月上旬	小布施町
P15	八千穂レイク オープン	4月21日～10月30日	佐久穂街
P16	八千穂高原自然園 オープン	4月24日～11月6日	佐久穂町
P17	第40回いいやま菜の花まつり	5月3日～5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>

4月号

飯山市
 ●GO!GO!千曲川スイ・サイクリング/P11
 ●高橋まゆみ人形館・平田真澄交流展/P9
 ●第40回いいやま菜の花まつり/P17

●【中央アルプス】 ホテル千畳敷 リノベーション/P1,2

GoNAGANO

<https://www.go-nagano.net>



【中央アルプス】 ホテル千畳敷 リノベーション



昨年4月より行っていたホテル千畳敷のリノベーション工事が竣工し、新施設等がオープン。「2612mの雄大な大自然と感動をあなたに」をコンセプトに、来訪者が景観をより間近に感じられるよう、ホテル千畳敷の屋外テラス「SO・RA・TO・KI（ソラトキ）」を新設したほか、レストランをメインとした施設内装のリニューアルを行いました。

標高2612m グランドオープンを待つ絶景・快適新ラウンジ、レストラン！

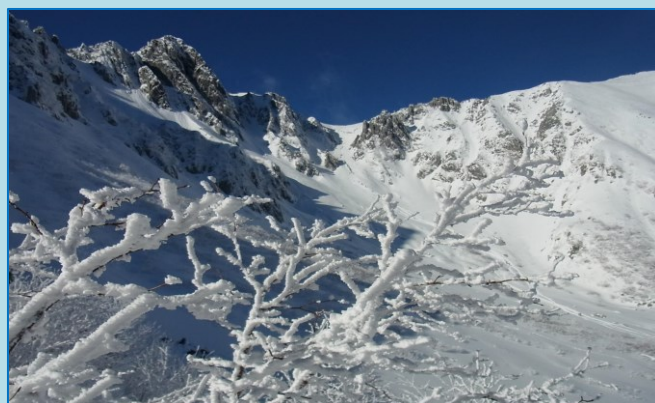
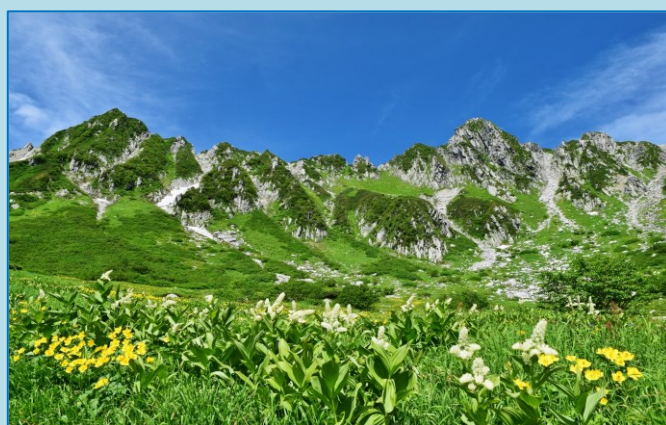
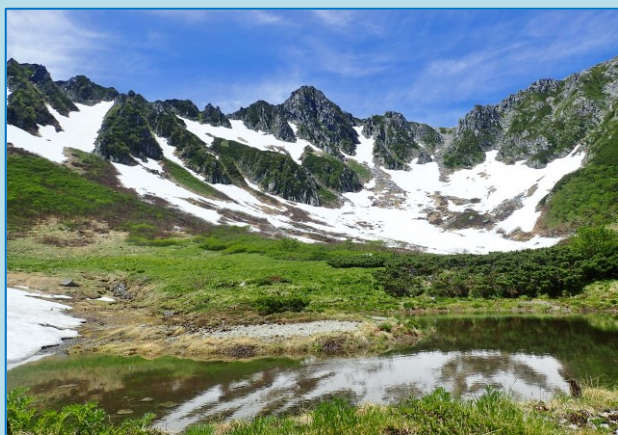


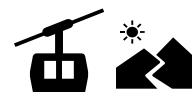
レストランの窓からは駒ヶ根カールを一望



明るい陽射しと開放感あふれる新ラウンジ

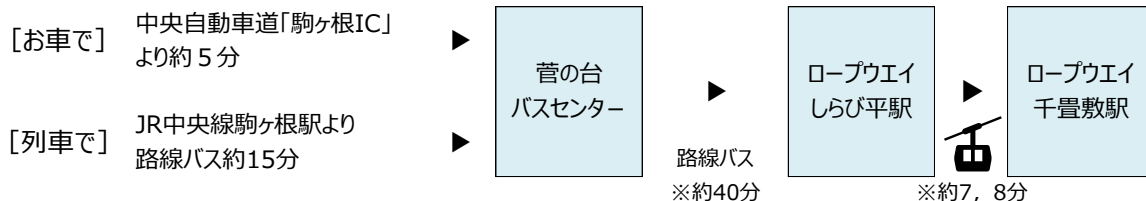
中央アルプス駒ヶ根カールの四季！ この絶景を是非堪能ください♪



【中央アルプス】 ホテル千畳敷 リノベーション**1 日時** 令和5年4月下旬 グランドオープン ※予定**2 場所** ホテル千畳敷 長野県駒ヶ根市赤穂 1**3 注目施設**

その1 SO・RA・TO・KI	「日本一空に近いテラス」として、千畳敷カールと宝剣岳を一望でき、さらに間近で中央アルプスの大自然を体感できるテラスを新設しました！
その2 2612 café & Restaurant	「ちょっと贅沢な山小屋風」をテーマにレストラン内装をリニューアル。新設した大型窓からは、千畳敷カールなど中央アルプスの雄大な大自然を一望できるようになりました。
その3 Lounge～2612～	富士山や南アルプス連峰、駒ヶ根市街を望みながら過ごすことのできる、個室空間を新設しました。ホテル宿泊者以外の方でも有料スペースとしてご利用いただくことができます。

4 費用 一部有料スペースがございます。又、飲食費用は各自のご負担となります。
ホテル千畳敷までは「駒ヶ岳ロープウェイ」しらび平駅よりロープウェイのご利用となります。
※しらび平駅までは下記アクセスをご参考ください

アクセス

注) 菅の台バスセンターより先は許可車両以外進入禁止です

運営会社 中央アルプス観光株式会社

ホームページはこちらから
<https://www.chuo-alps.com/>

**お問い合わせ先** 中央アルプス観光株式会社

【住所】 〒399-4117
長野県駒ヶ根市赤穂759-489
【電話】 0265-83-3107





信州八ヶ岳の麓から 一緒に！つなぐプロジェクト 2023



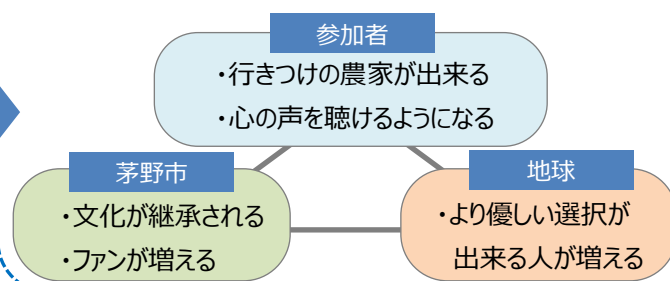
標高3000m級の八ヶ岳連峰のふもと 長野県茅野市。そこには強烈な四季の中での 厳しくも豊かな暮らしがあります。そんな茅野市ですが 便利さを追求する消費社会の中で 農家や職人の後継者不足だけでなく 実は地域で長年培われてきた 手づくりの暮らしも失われつつあります。そこで 標高1000m付近の畑や田んぼでの作業を中心に 長くこの地に暮らす地元の方々からこの土地ならではの 季節ごとの手作りのくらしを教わる 1年間のプログラムを農家の皆様と企画しました。ぜひご参加ください！

★こんな人が向いています★

- ・自分の手で作って美味しく味わいたい
- ・八ヶ岳のふもとの暮らしを体験したい
- ・自分のできることで地域に貢献したい
- ・未来にこの地をつなぎたい

そして…

三方よし（みんな嬉しい）♪



< プロジェクト 年間スケジュール ※予定 >

◆第1回～3回 5月、6月



第1回
5月13日（土）
摘み草体験＆試食



第2回
5月27日（土）
カブト虫幼虫採り



第3回
6月10日（土）
田植え・マルチ張り・大豆種まき・サツマイモ苗植え

◆第4回～6回 7月、8月



第4回
7月1日（土）
草取り・田畑の観察会



第5回
7月29日（土）
高原のブルーベリー狩り



第6回
8月19日（土）
枝豆収穫・畑でBBQ・野沢菜種まき・そばのお花見

◆第7回～9回 9月、10月、11月



第7回
9月30日（土）
稲刈り＆はぜかけ



第8回
10月14日（土）
キノコ狩り・きのこ鍋・大豆収穫・イモほり



第9回
11月18日（土）
大豆脱粒・焼き芋

◆第10回～12回 12月、1月、2月



第10回
12月16日（土）
野沢菜漬け作り・大豆の脱粒



第11回
1月6日（土）
そば打ち体験・凍み食材体験会



第12回
2月10日（土）
寒仕込味噌づくり

※各画像は過去の参考画像となります。



信州八ヶ岳の麓から 一緒に！つなぐプロジェクト 2023



< ご協力頂くステキな農家の方々のご紹介！ >



両角 源秀さん
(もろずみ もとひで)

ご出身…は？ 茅野市北山柏原です
農家は二代目。名前の「源」は代々受け継がれる名前の漢字です

茅野の好きなところ…は？
山のあちこちや地元の水源、湧き出る清流の周りに苔や植物がある場所、蟹やドジョウが居る自然な小川、そして白樺湖や八子ヶ峰かな

栽培されてるもの…は？
トマト、なす、カボチャ 枝豆など 年間約60品目です

●私のこだわり…

地域の有機素材を用いた堆肥作り、化学肥料や農薬を極力使わない 環境循環型農業、そして堆肥を農家さんへ提供する地域密着型農業です

★私の楽しみ♪

時間のあるときは直売所巡りやラーメン食べ歩きで和んでいます



佐々木 健さん
(ささき けん)

ご出身…は？ ご近所の岡谷市です

茅野の好きなところ…は？

なんといっても八ヶ岳！ 編笠山からの裾野の曲線美が大好き。そして美味しいキノコが採れる森と、温泉がたくさんあるところかな

栽培されてるもの…は？

主にブルーベリーとキノコ類です
ブルーベリーは記念植樹がきっかけで、キノコ狩りは4歳頃から楽しんでます

●私のこだわり…

高地栽培を活かした大粒種の甘いブルーベリーの収穫です！

★私の楽しみ・歓び♪

なんといっても摘み取りに来たお客様(特に子供)の笑顔です！ それと柔らかい新芽が風にたなびいて踊っている姿を眺めたり、地元の湧水、野菜、山菜、キノコを使った料理かな

参加資格

現地まで各自で集合できる方（乗合タクシー「のらざあ」で茅野駅～開催場所まで約700円）

※地元の方も、遠方の方も大歓迎

※すべての回に参加できなくてもお申込みいただけます

募集人数

50組（先着100名まで）

募集期間

2023年2月24日（金）～4月20日（木）※予定、定員になり次第締切ます

登録料

10,000円/組 ※参加費は別途、実施日に集金いたします（500円～3,000円/人程度）

開催場所

長野県茅野市北山の畑を中心に開催します

申込方法

下記QRコードへアクセス下さい

※詳細をご確認の上必要事項を入力しお申込みください

※ふるさと納税からもお申込みできます



お問い合わせ先

（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



参加募集

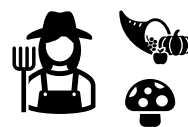
通年プログラム

5、6月のご案内

茅野市



信州八ヶ岳の麓から 一緒に！つなぐプロジェクト 2023



○第1回 …「摘み草体験&試食」

	日 程	5月13日(土)
	集合時間	11時 ※集合場所はお申し込み時にご案内します
	終了予定時刻	14時頃の予定となります
	参加費	2,000円/人
	持ち物	汚れても良い服、歩きやすい靴、帽子、手袋（軍手など）
	その他	★軽めのランチは山菜の天ぷらです！

○第2回 …「カブト虫 幼虫採り」

	日 程	5月27日(土)
	集合時間	11時 ※集合場所はお申し込み時にご案内します
	終了予定時刻	12時頃の予定となります
	参加費	親子でご参加の場合：1,500円/組 ※追加お子様1名につき500円
	持ち物	汚れても良い服、歩きやすい靴、帽子、手袋（軍手など）、持ち帰り用ケース
	その他	※雨天時はハウスでトマトの植付作業等を実施します

○第3回 …「田植え・マルチ張り・大豆種まき・サツマイモ苗植え」

	日 程	6月10日(土)
	集合時間	10時 ※集合場所はお申し込み時にご案内します
	終了予定時刻	16時頃の予定となります
	参加費	2,000円/人
	持ち物	お弁当・水筒・おやつ・汚れても良い服・田んぼ用の長靴（なければ靴下） ・畑用長靴・軍手・カッパ・帽子
	その他	※小雨決行です・大雨の場合はハウスでの作業になります

※各画像は過去の参考画像となります。

お問い合わせ先

（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



第70回塩嶺小鳥バス



塩嶺は、八ヶ岳中心高原国定公園の一角にあり、長野県の「小鳥の森」に指定されています。標高1,000mを超えるこの峠の一角では「日本の音風景100選」にも選ばれている小鳥のコーラスを聞きながら素晴らしい眺望が楽しめます。今年、70周年を迎える小鳥バスは昭和29年、愛鳥精神のもとに、自然を楽しみ、自然を大切にしようと、日本野鳥の会諏訪支部運営でスタートし、多くの人々に愛されつづけてきました。これまで塩嶺一帯で観察された鳥類は120種を超え、ここではヤマガラ・オオルリ・キビタキ・クロツグミなどが繁殖しています。



森のピッコロ奏者
キビタキ

※各画像は過去の参考画像となります。

- | | | | |
|---|------|---|-------------|
| 1 | 日時 | 5月7日（日）、14日（日）、21日（日）、28日（日） | 5時30分～8時30分 |
| 2 | 会場 | 岡谷市 塩嶺御野立公園 | |
| 3 | 参加費 | 上諏訪～塩嶺：大人1,200円 小学生600円
下諏訪・岡谷～塩嶺：大人1,000円 小学生500円 | |
| 4 | 内容 | ・専用バスに乗って塩嶺御野立公園へ行き、小鳥の先生の解説で野鳥観察を行います。
・乗車記念としてバスに乗車した方全員にオリジナルピンバッジをプレゼントします。
・5月7日は70周年記念セレモニーを行います。 | |
| 5 | 注意事項 | ・事前申込制（1日先着40名）で行います。
・申込開始日は4月4日（火）から、岡谷市商業観光課へ電話でお申し込みください。
・雨天中止時は開催2日前の金曜日に電話連絡します。 | |

主催 小鳥バス事業実行委員会

アクセス [お車で] 上諏訪駅から現地までの間に11か所のバス停があります。
岡谷ICから約10分岡谷市役所立体駐車場へ駐車し、
「岡谷市役所前」バス停から小鳥バスへ乗車
[列車で] JR「上諏訪駅」「岡谷駅」より「上諏訪駅西口」「岡谷駅」バス停から乗車

お問い合わせ先 岡谷市 商業観光課

[住所] 394-8510
長野県岡谷市幸町8-1
[電話] 0266-23-4811 [FAX] 0266-23-6448
[URL] <http://www.kanko-okaya.jp>
[E-mail] shogyo@city.okaya.lg.jp



企画展



「岩波其残と画友 ～激動の幕末・明治時代を生きた諏訪の画家たち～」

郷土ゆかりの芸術家、岩波其残展を開催します。幼いころから文筆と芸事に長けていた其残は、北は奥州～南は九州を旅し風景を写生。諏訪に帰郷したのちは諏訪を題材にした山水や風物を画集として出版したり扇や屏風などに大小の作品を描いたり、また諏訪の名所を紹介した明治時代の旅行ガイドブック『諏訪土産』のさし絵を描くなど、さまざまな作品を残しました。温かみのある軽妙な画風は今もなお諏訪の人々に愛されています。其残の画業に加え、渡辺雪湖や長崎派の天龍道人、天龍道人門下の画人である原村の五味龍洲など諏訪周辺で活躍した文人画家たちの作品とともにご紹介します。

展示作品の一例



岩波其残《俳句・俳画》

(下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館 蔵)



五味龍洲《葡萄之図》

(五味家所蔵)



岩波其残《楽焼》

(江音寺所蔵)



八ヶ岳美術館外観

(航空写真)

企画展

「岩波其残と画友 ～激動の幕末・明治時代を生きた諏訪の画家たち～」



1 日 時 4月1日（土）～6月11日（日） 9時～17時（最終入館16時30分）
※会期中無休

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

1）企画関連イベント・ワークショップ

イベント名	和綴じのマメノートづくり ※2回開催		ミニ屏風づくり
内 容	小さな和綴じのノートをつくります		其残の作品や好きな絵を描いて貼り込んだミニ屏風をつくります
日 時	第1回	4月16日(日) 10:30～12:00	5月28日(日) 10:00～12:00
	第2回	4月30日(日) 13:30～15:00	—
費 用	各回とも、参加費・材料費：300円/入館料別途、定員：4名※要予約【八ヶ岳美術館0266-74-2701】		

2）企画関連イベント・講演会

講演名	1. 講演「其残と原村の俳人 ～幕末・明治 スモールワールド への誘い～」	2. 講演「岩波其残をとりまく人々 ～渡辺雪湖と国学～」	3. はらむら塾講演 「原村の五味龍洲～岩波其残の 周辺画家～」
日 時	5月6日(土) 13:30～15:00	5月21日(日) 13:30～15:00	6月8日(木) 13:30～15:00
講 師	山田 昭彦 (岩波其残調査研究者)	宮坂 春夫 (岡谷郷土学習館研究員)	五味 光亮 (五味龍洲 孫/株イツミ 会長)
費 用	各講演とも、参加費無料、入館料別途		

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



高橋まゆみ人形館

平田真澄・高橋まゆみ 交流展「彩る空間の世界」



春の展示では、飯山市在住の和紙作家 平田真澄氏の作品を高橋まゆみの創作人形と共に展示いたします。飯山市の伝統的工芸品である内山紙。「雪さらし」と呼ばれる楮を雪の上で漂白する雪国ならではの製法で作られた内山紙は、農閑期の手工業の一つとしてこの地に受け継がれてきました。伝統的な技法を用いつつ新しい表現を取り入れた平田真澄氏の和紙作品と、ふるさとの人々を生き生きと写した高橋まゆみの人形作品。二人の作品には、代々受け継がれてきた想いを未来へ繋いでいくという共通点があります。長い冬を超え、草木が花開くように、北信州で活躍する二人の作家が創り上げる華やかな空間をどうぞお楽しみください。



作品名「わしらのストレッチ」 写真撮影 嶺村 裕



高橋まゆみ人形館外観

1 日時 4月1日（土）～9月26日（火） 9時～17時

2 会場 高橋まゆみ人形館 ※水曜定休（祝日の場合は開館）

3 入場料 一般 620円／小中学生 410円 ※おやつ入館券 入館料プラス400円

4 内容 和紙作家 平田真澄氏の作品を高橋まゆみの創作人形と共に展示いたします。
※詳しくは下記高橋まゆみ人形館ホームページをご確認ください

主催 高橋まゆみ人形館

アクセス 〔お車で〕 上信越道豊田飯山ICより約15分

〔列車で〕 北陸新幹線「飯山駅」より徒歩約20分
JR飯山線「北飯山駅」より徒歩約5分

お問い合わせ先 高橋まゆみ人形館

〔住所〕 〒389-2253

長野県長野県飯山市飯山2941-1

〔電話〕 0269-67-0139

〔FAX〕 0269-67-0141

〔URL〕 <https://www.ningyoukan.net/>

〔E-mail〕 info@ningyoukan.net



臥竜公園さくらまつり

「さくらの名所100選」に選ばれている臥竜公園はソメイヨシノを中心に池の周りに160本、公園全体で約600本の桜が楽しめます。見頃期間中は夜桜のライトアップが開催され、水面にうつる夜桜も幻想的です。ボートに乗って桜を眺めたり、池の周りにある茶店の名物「真っ黒おでん」と「お団子」がオススメ！
また、須坂市内の桜を巡るウォークイベントを開催します。郊外の桜もウォーキングしながら楽しんでみてはいかがでしょうか？観光ガイドがご案内いたします。



※各画像は過去の参考画像となります。



1 日時 4月1日（土）～4月23日（日）

2 会場 臥竜公園

3 入場料 不要 ※駐車場（協力金として）普通車等1台700円／バス1台3,000円

4 内容 ●須坂市内の桜を巡るウォークイベント（事前予約制）

4月15日（土）	桜と和菓子屋ウォーク	※詳細については信州須坂観光協会のHPをご確認ください。 https://www.suzaka-kankokyokai.jp/
4月16日（日）	里山の桜in坂田山	
4月20日（木）	雅な豊丘・米子の桜めぐり	
4月23日（日）	豊丘弁天さんのしだれ桜と米子不動尊本坊参拝	

●見頃期間中の18:00～22:00は夜桜ライトアップを行います！

主催 (一社)信州須坂観光協会

アクセス 【お車で】 上信越自動車道「須坂長野東IC」から約10分

【列車で】 長野電鉄「須坂駅」より徒歩20分または路線バスで7分
臥竜公園入口下車徒歩3分

お問い合わせ先 (一社)信州須坂観光協会

【住所】 〒382-0077

長野県須坂市大字須坂1295-1駅前シルキービル2F

【電話】 026-215-2225

【FAX】 026-215-2226

【URL】 <https://www.suzaka-kankokyokai.jp/>

【E-mail】 info@suzaka-kankoukyokai.jp



GO!GO!千曲川スイーツサイクリング

春めく信越自然郷でスイーツを楽しむ、レンタサイクルとスイーツ券がセットになった、豪華で贅沢なサイクリングプラン！千曲川サイクリングの魅力が存分に詰まった全3コースから選べ、各コースごとにプラン限定メニューが楽しめます！飯山駅から、春のスイーツ×E-bikeで快適爽やかライドにでかけましょう！



菜の花畑、桜に囲まれて…
飯山の自然・千曲川の春を満喫ください！



お目当ては
スイーツかも♪

※風景画像は過去の参考画像となります。

1 日 時 4月1日(土)～6月30日(金)

2 会 場 信越自然郷アクティビティセンター 長野県飯山市飯山772-6
※スタート地点となります

3 参加費 3,000円～4,000円

※日程により異なります。下記お問合せ先までご確認ください。

4 内 容

①田園風景コース	②菜の花コース	③千曲川コース
3コースの中で一番距離が短く、初心者でも大丈夫！	一面に菜の花が咲き、黄色い絨毯のようになる『菜の花公園』は必見！	お土産付き！往復で60km以上あり、のんびり一人旅にもオススメ！
※レンタサイクル＋スイーツ券付		
※乗り捨ての場合追加料金2000円が必要となります		

主 催 信越自然郷アクティビティセンター

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」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

長野県飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F

[電話] 0269-62-7001

[FAX] 0269-62-7003

[URL] <https://shinetsu-activity.jp/>

[E-mail] info@shinetsu-activity.jp



立山黒部アルペンルート開通式



立山黒部アルペンルートは北アルプスを貫いて富山県と長野県を結ぶ世界的に有名な山岳ルートです。冬の間閉ざされていた豪雪地帯の同ルート、今年は4月15日に全線開通となります。高さ20mにも及ぶ室堂「雪の大谷」や春まだ浅い黒部ダムなど、雄大な景色を体感できるアルペンルートに今年も大勢のお客様をお迎えできるよう、全線開通を祝して扇沢駅にて開通式を行います。

2023年度、黒部ダム（くろよん）は『竣工60周年』を迎えます。

ダムまでは電気バスで！

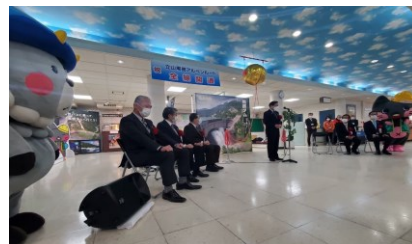


アルプスの玄関口 扇沢駅

60周年 圧巻の黒部ダム！

※放水期間は6/26～10/15（予定）

※各画像は過去の参考画像となります。



開通式の様子

1	日時	4月15日（土）
2	会場	扇沢駅2階待合スペース ※立山黒部アルペンルート開通式会場となります
3	内容	『黒部ダム竣工60周年（くろよん60）』開通式

時間	式典・イベント内容	開催場所
7:40～ 9:20	源流美麻太鼓による和太鼓演奏 （演奏15分×3回）	扇沢駅
8:00～ 8:15	立山黒部アルペンルート開通式 ※式典、くす玉開花などを行います ※おおまびょん・くろによんも登場します！	扇沢駅2階待合スペース
10:00～11:30	地酒などの振る舞い	黒部ダムレストハウス前

※内容は変更になる場合がございます

主催 【立山黒部アルペンルート開通式】

…大町市プロモーション委員会（事務局：大町市観光課・大町市観光協会）

【関電トンネル電気バス出発式】…関西電力株式会社

アクセス

【お車で】 長野自動車道「安曇野IC」から約70分
上信越自動車道「長野 I C」から約90分

【列車で】 JR「信濃大町駅」より路線バスで約40分
JR「茅野駅」より特急バスで約105分

お問合わせ先 大町市プロモーション委員会

【住所】 〒398-8601

長野県大町市大町3177

【電話】 0261-23-4081

【FAX】 0261-23-3378

【E-mail】 kankou@city.omachi.nagano.jp



宇木古代桜まつり



山ノ内町の宇木地区には、樹齢850年を超える「千歳桜（ちとせざくら）」をはじめとする名木・古木が点在しており、「宇木の古代桜」と呼ばれています。満開の時期に開催されていた、桜まつりを今年は開催予定です。古代桜を歩いて巡るコースは1周約65分（約4.2 km）となります。桜の見ごろの時期には、夜桜のライトアップもあります！外歩きが気持ちいい時期に宇木を巡って楽しんでみませんか。



隆谷寺のしだれ桜（樹齢推定400年）



大日庵の源平しだれ桜（町指定天然記念物）



大久保のしだれ桜

遠くに望むは北信五岳の名峰飯縄山(1917M)

※各画像は過去の参考画像となります。

1	日 時	4月中旬予定
2	会 場	宇木区民会館
3	入場料	無料
4	内 容	●歩いて巡る桜コース（1周約65分・4.2 km）

●歩いて巡る桜コース（1周約65分・4.2 km）

隆谷寺のしだれ桜（樹齢推定400年）⇒大久保のしだれ桜（高台にたつシダレざくら）

⇒大日庵の源平しだれ桜（町指定天然記念物、白花のシダレザクラ）⇒千歳桜（県指定天然記念物、樹齢約850年のエドヒガンザクラ）⇒宇木区民会館前のしだれ桜（樹齢推定300年）

●キノコ汁、りんごジュースなどのふるまいや

地元農産物の販売を予定しています。

主 催 宇木古代桜ふるさと事業実行委員会

アクセス 【お車で】 上信越自動車道「信州中野IC」より20分
JR「飯山駅」よりタクシー/レンタカー約20分
【列車で】 長野電鉄「夜間瀬駅」より徒歩約15分

お問い合わせ先 宇木古代桜ふるさと事業実行委員会

〔住所〕 〒381-0405
長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬
〔電話〕 090-4091-7574



圧巻！**千曲川堤防の桜つつみ**

小布施橋の東側、千曲川の堤防に全長4kmにわたり、600本の八重桜「一葉」が咲き誇る桜の名所。この品種の八重桜は遅咲きで、毎年4月下旬～5月上旬に見頃を迎えます。桜並木は最大で4列にもなり、圧巻の桜並木です。また、この時期は小布施橋のたもとに、一面に咲く菜の花も楽しめます。遠くに北信五岳が望める大変美しいビュースポットです。近年、訪れる観光客も増加し、春の北信濃の名所となっています。



どこまでも続く桜並木…
思う存分千曲川の桜を堪能ください！



菜の花も共演して春を盛り上げます

※撮影豆知識

桜並木と北信五岳や千曲川を同じ構図内で撮影する場合、午後は逆光になります。

※各画像は過去の参考画像となります。

- 1 日時** 4月下旬～5月上旬(例年の見頃)
- 2 会場** 千曲川堤防沿い（小布施SICから信州中野IC手前付近）
- 3 入場料** 不要

- 4 内容**
 - 2019年の台風19号で甚大な被害を受けた千曲川河川敷では、堤防のかさ上げが行われており、立ち入りが禁止されているエリアがあります。桜堤につきましては、ほぼすべてのエリアで立ち入りが可能となる予定ですが、詳細が決まり次第、町HPで告知いたしますのでご確認ください。
 - 公開状況の詳細と併せて、開花状況も町HPで公開しておりますのでご確認ください。

管理主体 小布施町

アクセス

- 【お車で】 上信越自動車道小布施スマートICから車で1分
 【列車で】 長野電鉄小布施駅からタクシーで5分
 もしくは、観光シャトルバス「おぶせロマン号」小布施総合公園前下車

お問い合わせ先 小布施町産業振興課商工振興係

- 【住所】 〒381-0297
 長野県上高井郡小布施町大字小布施1491-2
 【電話】 026-214-9104 【FAX】 026-247-3113
 【URL】 <https://www.town.obuse.nagano.jp>
 【E-mail】 sangyou@town.obuse.nagano.jp



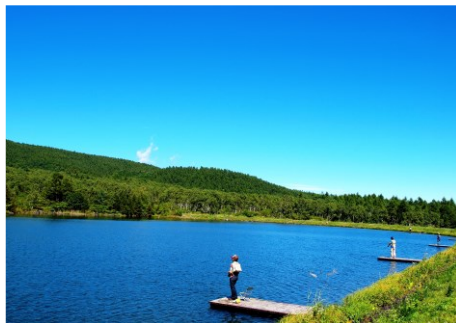
八千穂レイク オープン



標高1,500m、北八ヶ岳の東麓に広がる八千穂高原の中心に位置する管理釣り場(有料)です。
ルアー・フライフィッシング専用の広大な釣り場の他に、親子で釣りが楽しめる釣り堀も隣接し、本格派から初めての
方まで気楽に楽しめるフィッシングスポットです。



八千穂レイク管理釣り場風景… 青い信州の空が湖面に映えます！



こちらは釣りっこランド
親子でお楽しみください♪

※各画像は過去の参考画像となります。

1 日時 4月21日(金)～10月30日(月) 8時30分～17時 期間中無休

2 会場 八千穂高原 八千穂レイク 長野県南佐久郡佐久穂町大字八郡2049-150

3	入場料	八千穂レイク	1 日券	大人：3,500円	半日券	大人：2,700円
				子供：2,500円		子供：2,000円
			シーズン券：27,000円			
		釣りっこランド	1回 1,500円			

4 内容 **○八千穂レイク**
キャッチ＆リリースでお楽しみいただく管理釣り場です。釣り方は、ルアー及びフライフィッシングを使用いただき、釣り針はバーブレスフック・シングルフックのみとなります。生餌・ソフトルアー(プラスチック・ワーム等)は禁止です。網はラバーネットのみ使用可能です(有料レンタル有)。八千穂レイク利用の方への釣り具レンタルはありません。

○釣りっこランド
八千穂レイクに隣接する釣り堀です。1回の利用で釣りあげる上限は5匹までですが、持ち帰り可能です。釣りっこランドでは、管理者が用意した餌、釣り具をご使用ください。

主催 佐久穂町役場

アクセス [お車で] 中部自動車横断道八千穂I.Cより15分

[列車で] JR「八千穂駅」よりタクシー約20分

お問合わせ先 八千穂レイク管理棟

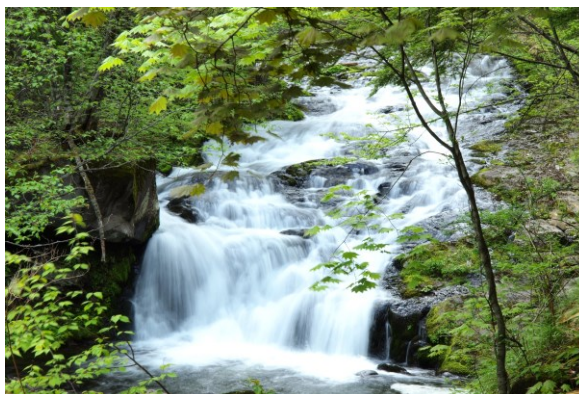
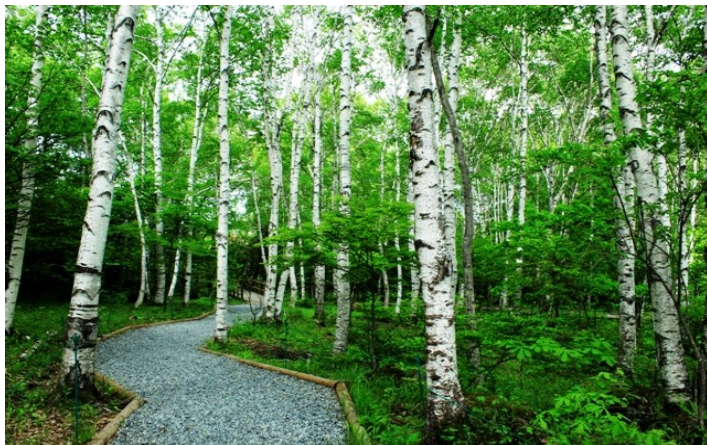
[住所] 〒384-0704
長野県南佐久郡佐久穂町大字八郡2049-150
[電話] 0267-88-2292 [FAX]
[URL] <https://yachiho-kogen.jp/>
[E-mail] kankou@town.sakuho.nagano.jp



八千穂高原自然園 オープン



敷地面積約28ha(東京ドーム6個分)、北八ヶ岳の東麓に広がる八千穂高原の中にある自然園です。温帯林と亜寒帯林が接する位置にあり、豊かな植生が広がります。一帯は様々なツツジの群生地としても有名で、白樺林や可憐な野の花を楽しめる遊歩道も整備されています。



滝、溪流、そして高原のさまざまな草花が、あなたを迎えてくれます。野鳥のさえずりと爽やかな風とともに高原の空気を存分にお楽しみ下さい。

※各画像は過去の参考画像となります。

- 1 日時** 4月24日(月)～11月6日(月)
8時30分～17時(最終受付16時20分) 期間中無休
- 2 会場** 八千穂高原自然園 長野県南佐久郡佐久穂町八郡
- 3 入場料** 大人：300円 / 子ども：150円 / 未就学児：無料
- 4 内容** 園内には3つのモデルコースがあり、訪れる方がご自分の体力に合わせて散策をお楽しみいただけます。

3つのモデルコース ※所要時間の目安	白の小径(1km) …約30分
	青の小径(1.5km) …約50分
	緑の小径(2.5km) …約80分

★事前予約にてガイド(有料)のご利用も可能です。

※ガイドご利用時は事前のご確認、余裕を持ったお申込みをお願いします。

主催 佐久穂町役場

アクセス [お車で] 中部自動車横断道八千穂I.Cより15分
※駐車場：50台
[列車で] JR「八千穂駅」よりタクシー約20分

お問い合わせ先 自然園管理棟

[住所] 〒384-0704
長野県南佐久郡佐久穂町大字八郡2049-183
[電話] 0267-88-2567 [FAX] 0267-88-3960
[URL] <https://yachiho-kogen.jp/>
[E-mail] kankou@town.sakuho.nagano.jp



第40回 いいやま菜の花まつり



飯山市民が世界に贈る花の祭典。雄大に佇む関田山脈と優雅に流れる千曲川を背景に800万本もの菜の花が会場内に咲き誇り、皆さまを歓迎してくれます。唱歌『朧月夜』の舞台となった日本の原風景を心ゆくまで堪能ください。本年は地元小学校鼓笛隊のパレードを筆頭に、実に4年ぶりとなる『朧月夜音楽祭』や、子どもたちが歌って踊れる『こどもの日 菜の花コンサート』を開催するほか、『菜の花商店街』では飯山の特産品やご当地グルメもお楽しみいただけます。ちなみに、ここに咲いている菜の花は油を採るための「アブラナ」ではなく、飯山の郷土食でもある「野沢菜」の花なんですよ。ご存じでしたか？



※各画像は過去の参考画像となります。

1	日 時	5月3日(水)～5月5日(金) 10時～16時
2	会 場	飯山市菜の花公園 長野県飯山市瑞穂413
3	入場料	不要 ※車でご来場の際は駐車協力金が必要となります
4	内 容	

5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
開催セレモニー 東小学校鼓笛隊によるパレード、 ステージ演奏	第22回朧月夜音楽祭 4年ぶりの開催。唱歌『朧月夜』が 課題曲の音楽祭。	こどもの日 菜の花コンサート みんなで歌って踊って楽しもう！

3日～5日の期間中はこちらもチェック！		
菜の花商店街 飯山のご当地グルメを堪能♪	野だて（お茶席） 菜の花に囲まれて優雅なひと時を。	観光交流都市出展(3日、4日) 富山県魚津市・石川県七尾市 珍しい一品との出会いを期待！

主 催 いいやま菜の花まつり実行委員会

アクセス [お車で] 上信越自動車道「豊田飯山IC」より十日町方面に約30分

[列車で] 「JR飯山駅」より路線バスで約25分。
当日は会場直通の周遊バスを運行。

お問合わせ先 信越自然郷飯山駅観光案内所

[住所] 〒389-2253

長野県飯山市飯山772-6

[電話] 0269-62-7000

[FAX] 026-62-7003

[URL] <https://iiyama-nanohana.jp/>

[E-mail] shoukan@city.iiyama.nagano.jp





長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ