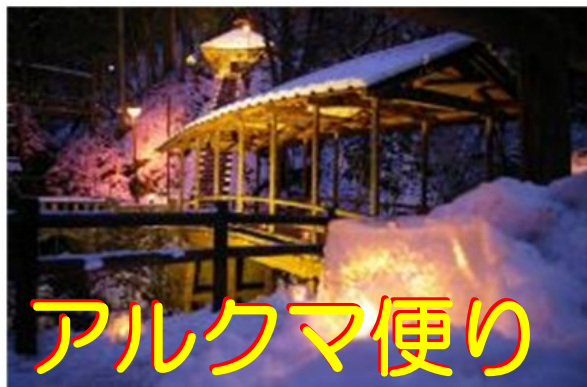




Go Nature. Go Nagano.



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

表紙画像：P9上田市

「鹿教湯温泉 氷灯ろう～夢祈願～」より ※参考画像

12月号

2024年11月19日 発行

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

〔項〕	〔タイトル〕	〔開催日・期間〕	〔開催地〕
	お知らせ（重要）		
P1	令和6年度 国道292号志賀草津高原ルート冬期通行止めについて	11月13日～4月23日	山ノ内町
	新着情報		
P2	千曲市ふるさとカレンダー 千曲市日和 2025 販売！	販売中	千曲市
P3	志賀高原・北志賀高原 スキー場開き情報	12月 7日～/12月1日～	山ノ内町
P4,5	高山村のYAMABOKUワイルドスノーパークで冬を満喫しよう！	12月21日～	高山村
P6	冬期限定！白馬⇄大町シャトルバス運行 ※期間中指定日	12月21日～2月24日	大町市
	美術館・博物館		
P7	企画展「大石遺跡 縄文中期初頭 環状集落の黎明」	12月14日～3月23日	原村
	イベント		
P8	長野県 飯綱町産「海外品種りんご」の美味しい食べ方	12月 7日	都内開催（飯綱町）
P9	鹿教湯温泉 氷灯ろう ～夢祈願～	12月27日～1月31日	上田市
P10,11	レストランかまくら村 2025	1月24日～2月28日	飯山市

P12 【資料・参考情報】長野県エリアマップ（地勢図・主な名称）

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



https://www.youtube.com/channel/UC8_uYpGpiVk20NiJT-FOHkw



▼「アルクマ便り」は毎月第3または第4水曜日、長野県公式ホームページにアップします。

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



しあわせ信州

発行者：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 藤戸 / 増田 / 宮本 / 大西

<http://www.ginza-nagano.jp/> E-mail: ginza-nagano@pref.nagano.lg.jp

12月号

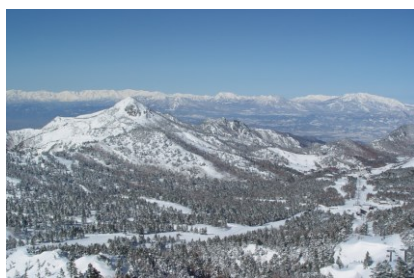
長野県エリアマップ（地勢図・主な名称）/P12



令和6年度 国道292号志賀草津高原ルート 冬期通行止めについて



令和6年度の冬期通行止めについて、以下のとおりお知らせします。
冬期通行止めに伴い、志賀高原から草津方面への通り抜けが出来なくなります。
また、規制開始前でも積雪により通行止めとなる場合があります。



通行止め区間

【国道】国道292号線 陽坂～渋峠（群馬県境）

通行止め期間

11月13日（水曜日）午後1時から
令和7年4月23日（水曜日）午前10時まで

【冬期閉鎖道路区間】

国道292号
陽坂～渋峠（群馬県境）

11月13日（水曜日）

午後1時から

令和7年4月23日（水曜日）

午前10時まで



【その他の情報は下記URLよりご確認ください。】

※各画像は参考画像となります

◆令和6年-7年北信建設事務所管内冬期閉鎖区間

https://www.pref.nagano.lg.jp/hokuken/doro/documents/01_r6toukiheisaichiran.pdf

◆冬季閉鎖期間位置図（中野市・山ノ内町）

https://www.pref.nagano.lg.jp/hokuken/doro/documents/02_r6nakano_ichizu_tsuukoufunoukukan.pdf

お問い合わせ先 国・県道に関すること

北信建設事務所 中野事務所 維持管理課管理係

〔住所〕 〒383-0022

長野県中野市中央1丁目4-19

〔電話〕 0269-23-3138

〔URL〕 <https://www.pref.nagano.lg.jp/hokuken/>

県道奥志賀公園栄線に関すること

長野県北信建設事務所飯山事務所 維持管理課管理係

〔電話〕 0269-62-4111

町道に関すること

山ノ内町役場建設水道課計画監理係

〔電話〕 0269-33-3114



千曲市ふるさとカレンダー 千曲市日和 2025 販売！



千曲市の自然、風景、催し物などの写真を盛り込んだ、信州千曲観光局オリジナルの歳時記風カレンダー「千曲市ふるさとカレンダー2025千曲市日和」ができました！今回、なんと！ご希望のお声を多くいただいておりました「卓上カレンダー」新登場！

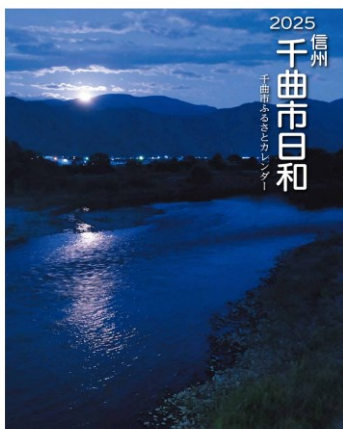
ふるさと千曲市の、季節感たっぷりの魅力的な写真を毎月お楽しみいただけます。日本遺産に認定されている「月の都 千曲」ならではの、満月・新月の月暦も掲載しています。

ご家族やご友人との団欒のひと時を彩り、お部屋のアクセントにもなります。企業様の一室などに飾っていただくと、話題の一つとして盛り上げるお役にたっていると聞かしています。

毎年完売となっていますので、お申し込みはお早めどうぞ。発送も承ります。



NEW！【卓上カレンダー】



参考画像（3月）

1 販売開始日 販売開始中です

2 内 容	NEW！【卓上カレンダー】
	■価格：1,200円（税込） ■仕様：B6判オールカラー刷り 毎月「写真が大きい面」と「暦が大きい面」があり、気分や用途によって使い分けできます。 通年のカレンダー、歳時記のページもあります。
	定番！【壁掛けカレンダー】
	■価格：1,500円（税込） ■仕様：A2判オールカラー刷り 表紙+12枚（月めくり） （ご購入について） 信州千曲観光局、または千曲市内の書店でも取扱っています。信州千曲観光局では発送も承ります。



参考画像（7月）

信州千曲観光局HP



お問い合わせ先

一般社団法人信州千曲観光局

〔住所〕 〒389-0812

長野県千曲市上山田温泉2-12-10

〔電話〕 026-261-0300 〔FAX〕 026-261-0350

〔URL〕 <https://chikuma-kanko.com/>

〔E-mail〕 info@chikuma-kanko.com

志賀高原・北志賀高原 スキー場開き情報



2024-2025シーズンのスキー場の営業開始日が決定しました！！

山ノ内町には志賀高原と北志賀高原にあわせて22のスキー場があります。それぞれにバリエーション豊かなコースが広がり、上級者から初心者まで老若男女問わず、ウインタースポーツを楽しめること間違いなしです！！
この冬は山ノ内町で遊びつくしてみませんか？



※各画像は参考画像となります

スキー場開き 日程・対応エリア・スキー場

志賀高原 開場予定日：12月7日（土）		北志賀高原 開場予定日：12月1日（日）	
対象スキー場	一の瀬ファミリースキー場 高天ヶ原マンモススキー場 一の瀬ダイヤモンドスキー場 焼額山スキー場	対象スキー場	竜王スキーパーク 小丸山スキー場 夜間瀬スキー場 X-JAM高井富士

※注）降雪状況によっては、予定の変更、当日の滑走ができないスキー場があります。
詳細につきましてはそれぞれ問い合わせをお願いいたします。

主 催 志賀高原：志賀高原観光協会
北志賀高原：北志賀高原観光協会

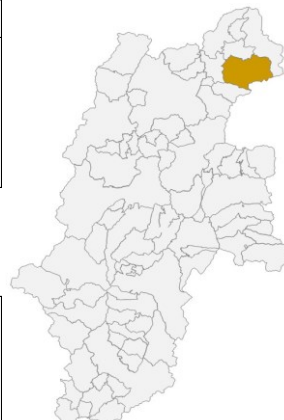
アクセス

	志賀高原	北志賀高原
【お車で】	上信越自動車道「信州中野IC」より約50分 ※両高原はほぼ同じです	
【列車で】	JR「長野駅」より長電バス「志賀高原急行バス」で約80分 長野電鉄「湯田中駅」よりバス約25分、志賀高原山の駅バス停下車	長野電鉄「湯田中駅」からシャトルバスで約30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

お問い合わせ先

志賀高原：志賀高原観光協会		北志賀高原：北志賀高原観光協会	
【電話】	0269-34-2404	【電話】	0269-33-6000
【URL】	https://www.shigakogen-ski.or.jp/winter/	【URL】	https://www.kita-shigakogen.jp/

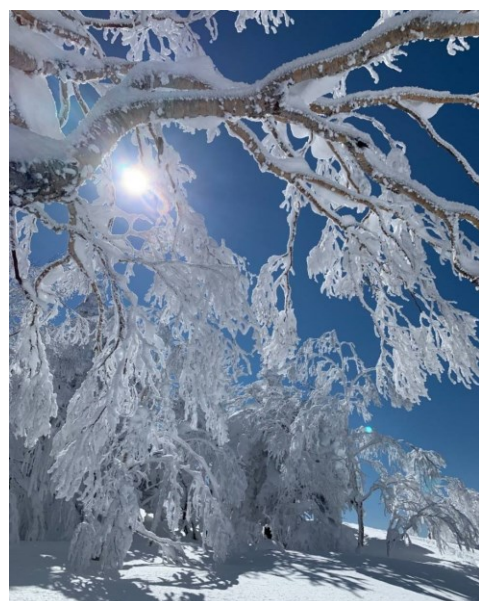




高山村のYAMABOKUワイルドスノーパークで 冬を満喫しよう！



標高1,500mを超える高地にあり良質で天然のパウダースノーを満喫できるYAMABOKUワイルドスノーパークが、今年もオープンします。YAMABOKUワイルドスノーパークは21コース、リフトが3基あり、うち1基は今は貴重なシングルリフトです！ スキー場徒歩圏内に食事処もありますので美味しいランチも楽しめます。また、周辺には白濁硫黄泉である奥山田温泉を楽しめる宿が6軒あり、ゆっくり滞在してお楽しみいただけます。今年の冬はYAMABOKUワイルドスノーパークで思い出を作ろう！



タコチコース



※各画像は参考画像となります



高山村のYAMABOKUワイルドスノーパークで 冬を満喫しよう！



1	日時	12月21日（土）～	平日 午前9時 ～ 午後4時30分 土・日・祝 午前8時30分 ～ 午後4時30分
---	----	------------	--

※積雪状況等により、営業日や営業時間を変更する場合があります。

2	会場	YAMABOKUワイルドスノーパーク 長野県上高井郡高山村山田牧場3681-35
---	----	---

3	利用料 (リフト代)	リフト1日券	大人（中学生以上）	小人（4歳以上）
		平日	2,500円	1,000円
		土・日・祝日	4,000円	3,000円

詳しくは、公式HPをご覧ください。



4	内容	◎キッズエリアがますます充実！ チューブポートや特殊ソリ・お子様用スノースクートの貸出もあります。
		◎タコチツアー開催予定！ 山田牧場から山田温泉に至る全長13kmに渡る未圧雪である「タコチコース」を滑るタコチツアーを、今シーズンも開催する予定です。

主催 YAMABOKUワイルドスノーパーク

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 須坂長野東IC または 小布施スマートIC より約40分
(注) 国道292号線は11月下旬～5月上旬まで冬季閉鎖となります
- 〔列車で〕 JR長野駅～長野電鉄(25分) 須坂駅下車～長電バス(約40分) YOU游ランド乗り換え 山田温泉下車。山田温泉より先はタクシー利用、ふれあい号牧場線（曜日限定、要予約）もしくは各旅館に問い合わせください。
山田温泉から山田牧場までタコチコースオープン日のみシャトルバス運行。

お問い合わせ先 信州高山村観光協会

- 〔住所〕 〒382-0816
長野県上高井郡高山村大字奥山田3579-1
- 〔電話〕 026-242-1122
- 〔FAX〕 026-242-2200
- 〔URL〕 <https://shinshu-takayama-onsenkyo.com/>
- 〔E-mail〕 info@shinshu-takayama-onsenkyo.com

YAMABOKUワイルドスノーパーク

- 〔住所〕 〒382-0817
長野県上高井郡高山村山田牧場3681-35
- 〔電話〕 026-274-5959
- 〔FAX〕 026-274-5961
- 〔URL〕 <https://yamaboku.co.jp/>
- 〔facebook〕 <https://m.facebook.com/Yamaboku>

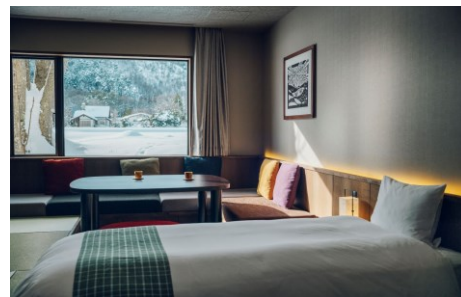


冬期限定！白馬⇄大町シャトルバス運行

冬に白馬を訪れる主にインバウンド旅行客の宿・夕食の選択肢を大町市に広げてもらうため、冬期限定で白馬⇄大町シャトルバスを運行します。大町市内の宿と白馬村内スキー場を結ぶ宿泊シャトルバスと白馬から大町市の飲食店等とつなぐ夕食シャトルバスの2コースです。乗車は無料、予約優先です。



※各画像は参考画像（イメージ）となります

**【宿泊シャトルバス】****【夕食シャトルバス】**

1 日 時	令和6年12月21日（土）～ 令和7年2月24日（月・祝）毎日運行	令和7年1月6日（月）～ 令和7年2月21日（金）平日のみ運行
2 会 場	大町温泉郷～白馬村内スキー場	白馬～ao LAKESIDE CAFE ～大町温泉郷～信濃大町駅
3 乗車料金	乗車無料、予約優先（予約は特設サイトより ※12月頃開設予定）	
4 概 要	白馬村内のスキー場を訪れる主にインバウンド旅行客に大町市内の宿を利用してもらうため、無料のシャトルバスを運行します。	白馬村内に宿泊する主にインバウンド旅行客に大町市内の飲食店や日帰り夕食の提供が可能な宿を利用してもらうため、無料のシャトルバスを運行します。
5 駐車場	ANAホリデー・インリゾート信濃大町くろよん、大町温泉郷、ホワイトリゾート白馬さのさか、エイブル白馬五竜エスカルプラザ、八方口、白馬岩岳スノーフィールド	白馬東急ホテル、八方口、SPICYエコーランド店、ao LAKESIDE CAFE、大町温泉郷、ANAホリデー・インリゾート信濃大町くろよん、信濃大町駅

主 催 大町市地域振興部観光文化課、白馬村索道事業者協議会

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】 長野自動車道「麻績IC」より約60分

【列車で】 白馬駅から信濃大町駅まで約35分

お問い合わせ先

大町市地域振興部観光文化課

【住所】 〒398-8601 長野県大町市大町3887

【電話】 0261-22-0420（内線561・562）

【FAX】 0261-23-4660

【URL】 特設サイトは12月にオープン予定

【E-mail】 kankou@city.omachi.nagano.jp





企画展「大石遺跡 縄文中期初頭 環状集落の黎明」



原村の大石遺跡は中央道建設に伴い1975年から発掘調査が進められ、土壌群を中心する縄文中期でも規模の大きな大環状集落と判明しました。そこから植物栽培の痕跡である12点の炭化種実塊が出土し、農耕がないといわれてきたそれまでの縄文時代観を覆す発見とその豊かな縄文文化に注目が集まりました。2018年には、ユニークな特徴を持つ7点の土器が「信州の特色ある縄文土器」として、長野県宝に指定されました。今回の企画展では中部高地の縄文中期、その繁栄の先駆けとなった大規模環状集落である大石遺跡について紹介します。

- 1 **開催期間**
12月14日（土）
～
2025年3月23日（日）
- 2 **会場**
八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）

- 3 **入館料**
一般（高校生以上） 510円
小中学生 250円

- 4 **内容**
原村の大石遺跡の出土品のなかから、炭化物、深鉢類を中心に顔や動物などの装飾をもつ土器や土偶、有孔鏝付土器や浅鉢など多様な形態の土器や石器を展示します。

そのほか、専門家による講演会や、原村埋蔵文化財収蔵庫の見学ツアー、職員によるワークショップを開催する予定です。

詳細は八ヶ岳美術館のホームページやSNS（X、Instagram等）でお知らせします。皆様のご来館をお待ちしています。



企画展リーフレット参考画像

主催 八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）

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】 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
「富士見駅」よりタクシー約15分

お問合わせ先 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





長野県 飯綱町産 「海外品種りんご」の美味しい食べ方



飯綱町ではクッキングアップルの王様「ブラムリーズ・シードリング」などの加工向き海外品種りんごの栽培をしています。これらのりんごには、りんごポリフェノールの注目の成分プロシアニジンが多く含まれており、生活習慣病や肥満の予防などの健康効果があることが確認されています。

毎年10月に飯綱町で開催している「いづなりんごスイーツコンクール」の受賞者が、美味しい食べ方を紹介し、希少種りんごの魅力を発信します。（試食もあります）令和6年度いづなりんごスイーツコンクールの最優秀賞の作品販売もあります。飯綱町のりんごをお楽しみください！



最優秀賞・町民賞作品



ブレンハイム・オレンジ



エグレメント・ラセット



ブラムリーズ・シードリング



グラニー・スミス



ベル・ド・ボスケーブ



※各画像は参考画像となります

1	日 時	12月7日（土） 11時～17時
2	会 場	銀座NAGANO 2階イベントスペース
3	入場料	不要
4	内 容	●海外品種りんごの美味しい食べ方の紹介（試食あり） ●海外品種りんごの加工品の紹介（試食あり） ●「いづなりんごスイーツコンクール」のPR ●「令和6年度いづなりんごスイーツコンクール」の最優秀賞作品の販売（1階で販売）

※その他：集落営農組織が生産した米のPRなども行います。

主 催 アクセス

銀座NAGANOまで
東京都中央区銀座
5丁目6-5 NOCOビル

飯綱町 産業観光課

〔お車で〕 ※会場周辺は車両通行規制となります。公共交通機関でのご来場をお願いします
〔列車で〕 東京メトロ銀座駅 A1・A2・B5出口から徒歩1分
JR有楽町駅から徒歩7分

お問い合わせ先

飯綱町 産業観光課

〔住所〕 〒389-1211
長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2795-1
〔電話〕 026-253-4765 〔FAX〕 026-253-6869
〔E-mail〕 nousei@town.iizuna.nagano.jp



かけゆ
鹿教湯温泉 氷灯ろう ～夢祈願～



鹿教湯（かけゆ）温泉は、その名が示すとおり、その昔鹿に化身した文殊菩薩が教えた湯と言い伝えられています。優しい肌触りの単純温泉で、じっくりと浸かることで温泉の成分が体内に沁み込み、体の芯まで温まり血行促進や神経痛などに効果があると言われています。そのため、江戸時代から湯治の名湯として有名で、近年でも長く滞在するお客様が多いことが特徴です。

里山に囲まれた鹿教湯温泉では、季節ごとと自然の恵みが堪能できます。そして、山が静まり返る冬には温泉街を氷の灯ろうで彩る幻想的なイベント『氷灯ろう～夢祈願～』が開催されます。

1 日 時
 12月27日（金）
 ～
 1月31日（金）
 16時30分～21時頃

2 会 場
 上田市鹿教湯温泉
 （温泉街から五台橋文殊堂周辺）
 ※荒天の場合は中止

3 入場料
 無 料
 （氷絵馬の参加料は700円・要予約）



氷灯ろうに願いを込めて…



※各画像は参考画像（イメージ）となります

4 内 容 温泉街から湯端通りをぬけ、五台橋の屋根の下をくぐり文殊堂へ。
 46段の階段から薬師堂周辺まで続く約200個の氷で作られた「氷灯ろう」に灯をともして飾る
 幻想的なイベントです。
 夕方16：30からの灯ろう点火式にはお客様も無料で参加いただけます。（期間中毎日実施）

大好評“氷絵馬”では、自身の願いを氷に込め、自らが灯を燈すことで成就を祈願できます。
 また、県宝「文殊堂」は智恵の文殊で有名なため、受験生の参加も増えてきています。

主 催 鹿教湯温泉観光協会

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】 上信越自動車道「上田菅平IC」「東部湯の丸IC」から約50分
 長野自動車道「松本IC」から約50分
 【列車等で】 北陸新幹線「上田駅」より路線バス（千曲バス鹿教湯線）
 鹿教湯温泉行乗車約70分「鹿教湯温泉駅」下車

お問合わせ先 鹿教湯温泉観光協会

【住所】 〒386-0323
 長野県上田市鹿教湯温泉1434-2
 【電話】 0268-44-2331 【FAX】 0268-45-3712
 【URL】 <http://www.kakeyu.or.jp>
 【E-mail】 kakeyu@kakeyu.or.jp



レストランかまくら村 2025



長野県飯山市の「かまくらの里」に、毎年1月下旬から2月下旬までの約1カ月間、雪で作られた20基程の「かまくら」が登場します。 かまくらの中で白菜やきのこ等の地元産野菜を入れた信州味噌仕立ての名物「のろし鍋」を食べることができます。

「のろし鍋」という名前の由来は戦国時代に黒岩山にあった上杉謙信方の「のろし台」にはじまると言われています。夜は明かりが灯され、幻想的な雰囲気素敵です。



かまくらで味わう
北信の旨いもの
格別です♪



※各画像は参考画像（イメージ）となります

レストランかまくら村 2025



1 日時 2025年1月24日（金）～ 2月28日（金） ※定休日なし

2 会場 かまぐらの里 長野県飯山市寿807-2

3 利用料 日帰りプラン（鍋利用）：昼大人 6,000円 小学生 4,500円より
おやつプラン：大人2,300円 子供1,700円より
※売店、そり遊び利用での立ち寄りの場合、予約不要ですが
「大人1名200円」（小学生以下無料）のかまぐら協力金を頂戴いたします。
※詳しくは「レストランかまぐら村2025」公式サイトをご確認ください。



<https://www.iiyama-ouendan.net/special/kamakura/>



4 内容 ■日帰りプラン

かまぐら利用＋のろし鍋＋おにぎり（飯山産コシヒカリ塩むすび）お1人様1個
※ご利用は基本的に2名様以上となります。

大人一人で利用の場合にはシングル料金の設定がございます。

（プラン実施時間）

平 日	昼の部2部制	夜の部1部制
	①11:00～12:30 ②13:15～14:45	①18:00～19:30 —
土日祝	昼の部2部制	夜の部2部制
	①11:00～12:30 ②13:15～14:45	①16:30～17:45 ②18:30～19:45 ※注)

※注）夜の部②は自家用車でご来場の方のみとなります。※終了時間が最終バス時刻より遅いため

■おやつプラン

期 間	2025年1月24日（金）～2月28日（金）の平日
内 容	お申込グループでのかまぐら時間貸切利用（～6名様で1基） ＋やきいも＋「甘酒 または お汁粉」（お1人様1つずつ）
実施時間	【平日】①13:15～14:15 ②15:00～16:00

5 予約開始 予定日	【Web先行】	旅行プラン	2024年11月 1日
	【Web先行】	鍋日帰りプラン	2024年12月20日
	【Web先行】	おやつプラン	2024年12月20日
	電話受付開始		2025年 1月16日

主 催 かまぐら応援隊

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】 上信越道豊田飯山ICより約25分
カーナビを利用の際は「レストランことぶき村」または下記の住所でご検索ください。

お車の際の 冬季間の飯山市へは「4WD＋冬タイヤ」もしくは「2WD＋冬タイヤ（チェーン携行）」にてお越しください。 ノーマルタイヤ（夏用タイヤ）・オールシーズンタイヤでは地面の凍結、積雪がありますのでお越しいただけません。

【列車で】 北陸新幹線「飯山駅」発着の路線バスで約20分（タクシー約15分）
またはJR飯山線「戸狩野沢温泉駅」からタクシーで約15分

お問合わせ先 信州いいやま観光局

【住所】 〒389-2253

長野県飯山市飯山1110-1

【電話】 0269-62-3133

【FAX】 0269-62-7003

【URL】 <https://www.iiyama-ouendan.net/>

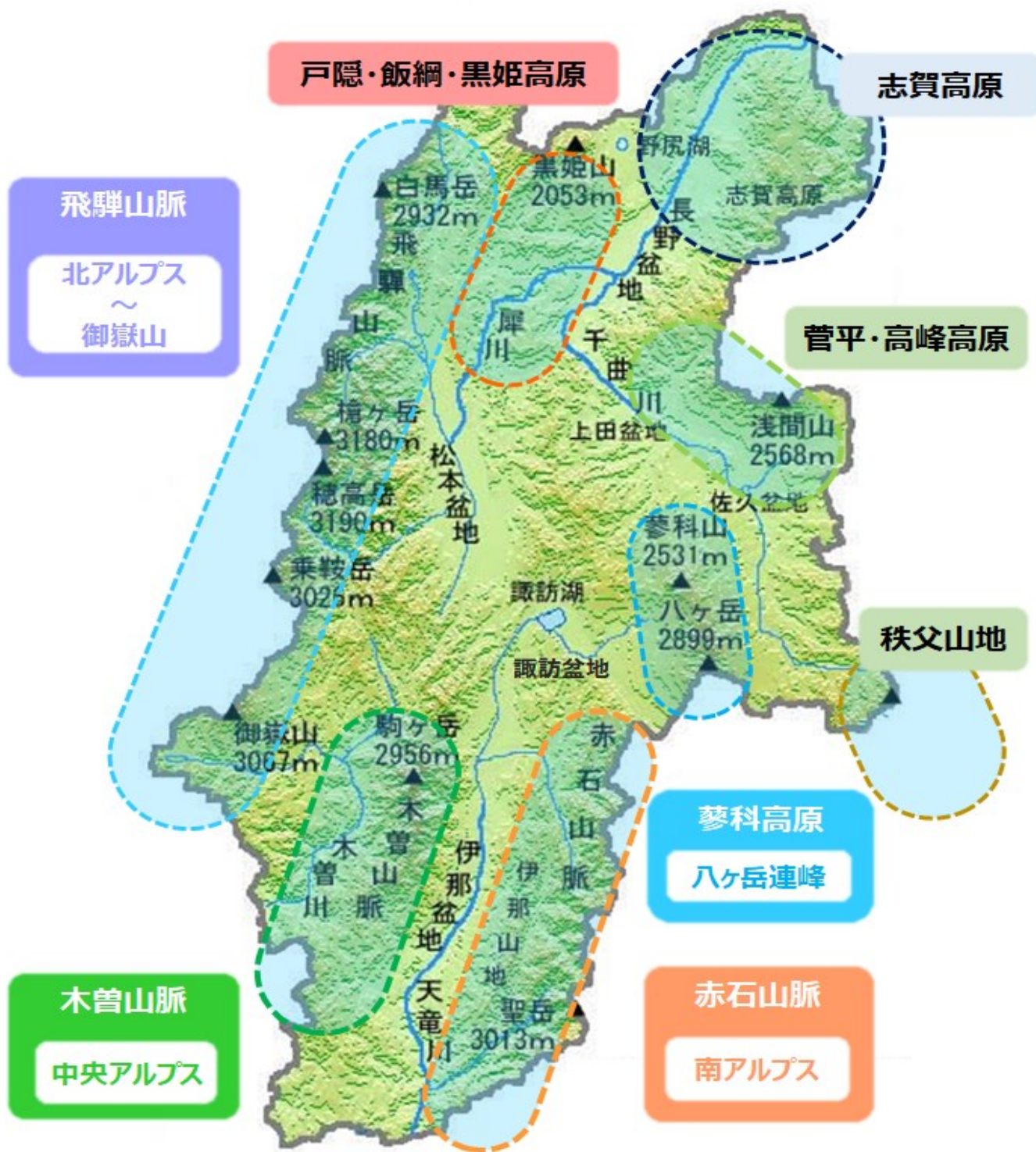
【E-mail】 info@iiyama-ouendan.net



長野県エリアマップ

(地勢図・主な名称)

長野県には3つの主な山脈、様々な高原があり、29座の日本百名山を有します



～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>





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.