

### 善光寺と善光寺表参道まち歩き

国宝の本堂にお参りし、お朝事やお戒壇めぐりで阿弥陀如来様とご縁をむすびましょう。歴史ある宿坊では、精進料理をいただけます。なお、善光寺表参道に精通したガイドが門前まち歩きをご案内します。

[問] ☎026-234-3591 (善光寺事務局)  
☎026-225-9911 (長野市ガイド協会)



善光寺山門 善光寺表参道 信州そば 宿坊・精進料理

### 寺のまち飯山まち歩き

MAP B-5

文豪・島崎藤村が「雪国の小京都」と謳った飯山には、20余りの寺社が点在し、寺めぐりや七福神めぐりが楽しめます。「高橋まゆみ人形館」も人気スポット。温かみ溢れる人形の表情に笑みがこぼれます。

[問] ☎0269-62-7000 (信越自然郷飯山駅観光案内所)



### うみやま里の花ごよみ

- 4月 ● あんず (長野市・千曲市)  
● 高田城址公園の桜 (上越市)  
● 神代桜 (長野市)  
● 臥竜公園の桜 (須坂市)  
● 五大桜 (高山村)  
● 陸郷の山桜 (池田町)  
● むれ水芭蕉園 (飯綱町)  
● 丹霞郷の桃の花 (飯綱町)

- 5月 ● 菜の花 (飯山市)  
● 水芭蕉 (奥裾花自然園・戸隠) (長野市)  
● 月華山かねこつつじ園 (糸魚川市)

- 6月 ● バラ (さかき千曲川バラ公園) (坂城町)  
● バラ (一本木公園) (中野市)  
● ラベンダー (夢農場ラベンダー園) (池田町)

- 7月 ● 稲泉寺の大賀蓮 (木島平村)  
● 高田城址公園の蓮 (上越市)

- 8月 ● やまびこの丘公園のダリア (木島平村)

## ご縁を結んで まち並みをそぞろ歩き



伝統と文化が息づく里エリアには、人々の日常の営みから生まれた魅力的なスポットや時空間を飛び越えたかのような歴史スポットが点在しています。ゆったりと周遊し、いくつもの感動を味わいましょう。

### 蔵のまち須坂をまち歩き

製糸業で栄えた須坂は、土蔵に蔵蔵、武家長屋などが点在する蔵のまち。江戸時代創業の老舗味噌屋で蔵見学ができるほか、匂い袋づくりが体験できる施設もあります。

[問] ☎026-215-2225 (須坂市観光協会)



### 栗の里をまち歩き

MAP C-6

浮世絵師・葛飾北斎ゆかりの小布施は、歩いてゆっくり散策するのがおすすめ。栗の小径を通り、北斎晩年の大鳳凰図が見られる「岩松院」へ。伝統の栗菓子は、おみやげにも喜ばれています。

[問] ☎026-214-6300 (小布施文化観光協会)



### 寺のまち飯山まち歩き

MAP B-5

文豪・島崎藤村が「雪国の小京都」と謳った飯山には、20余りの寺社が点在し、寺めぐりや七福神めぐりが楽しめます。「高橋まゆみ人形館」も人気スポット。温かみ溢れる人形の表情に笑みがこぼれます。

[問] ☎0269-62-7000 (信越自然郷飯山駅観光案内所)



### いわさきちひろが愛した 松川村で田園散歩



いわさきちひろ  
わらびを持つ少女 1972年

有明山麓の扇状地帯にのびやかに広がる松川村。広大な安曇野ちひろ公園は、郷土食や野菜の収穫体験ができます。隣接する「安曇野ちひろ美術館」でアートを楽しみ、気軽に立ち寄れる日帰り温泉「すずむし荘」で身体を癒してください。

[問] ☎0261-62-6930 (松川村観光協会)

MAP E-2



### 城下町・松代でタイムスリップ

真田十万石の城下町として、松代城跡や真田邸、文武学校など今も江戸情緒ゆたかな町並みが残る松代。遊学体験では古武道や着物の着付けなど豊富な体験ができます。

[問] ☎026-278-0550  
(エコール・ド・まつしる倶楽部)

MAP E-5



着物着付け体験 古武道

