



2023年8月25日 発行

表紙はP13 宮田村 天然記念物『アサギマダラ蝶』※参考画像

Go Nature. Go Nagano.



しあわせ信州

9月号



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

※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。

長野県大阪事務所・大阪観光情報センターからのお知らせ

9月以降の信州・長野県PR観光展イベント、移住セミナーの情報

新着情報

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P1	おススメ紅葉スポット 奥裾花自然園・奥裾花渓谷	10/1～11/5	長野市
P2	秋の山田牧場	10月初旬	高山村
P3	おススメ紅葉スポット 大望峠	10月中旬～11月中旬	長野市
P4	おススメ紅葉スポット 戸隠 鏡池	10月中旬～下旬	長野市

参加募集

P5	樹木医と標高1400mの山を歩き、学ぶ。 植物観察トレッキングツアー！	9月9日	野沢温泉村
P6	森林セラピー in 志賀高原	10月14日	山ノ内町
P7,8	「高遠石工を巡る秋の伊那谷」及び 「絶景もみじ湖紅葉と宮田宿を訪ねて」	10月13日,11月11日 11月7日	伊那谷観光局

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8階

TEL06-6341-8205 FAX 06-6456-2889 e-mail: osaka@nagano-tabi.net

長野県観光機構<https://www.go-nagano.net> 長野県大阪事務所<http://www.pref.nagano.lg.jp/osakajimu/index.html>

担当:南雲康弘/中島信夫/市川真也/中西 淳



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



イベント

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P9	セプテンバー・シードル・フェス in 南信州 「南信州シードルコレクション」「シードルBYO」	9/1～10/1、9/2	飯田市
P10	GO!GO!千曲川 飯山線サイクルトレインプラン	9/1～11/5	飯山市
P11	信濃大町 三蔵呑み歩き	9/2	大町市
P12	千曲川ナイトワイン&グルメフェス2023	9/2	千曲市
P13	第8回全国アサギマダラサミット&フェスin宮田	9/9、9/17	宮田村
P14	高遠燈籠祭	9/21～24	伊那市
P15	「石仏のきらめき 経木のあかり」	9/22、23	伊那市
P16	第17回上田城紅葉まつり	11/3～5	上田市
P17	第41回 上田真田まつり	11/5	上田市

※掲載ページ内容のお問い合わせは、各ページの「お問い合わせ先」までお願いいたします。

掲載市町村

9月号

長野市

- おススメ紅葉スポット
奥裾花自然園・奥裾花渓谷 /P1
- おススメ紅葉スポット大望峠 /P3
- おススメ紅葉スポット戸隠鏡池/P4

大町市

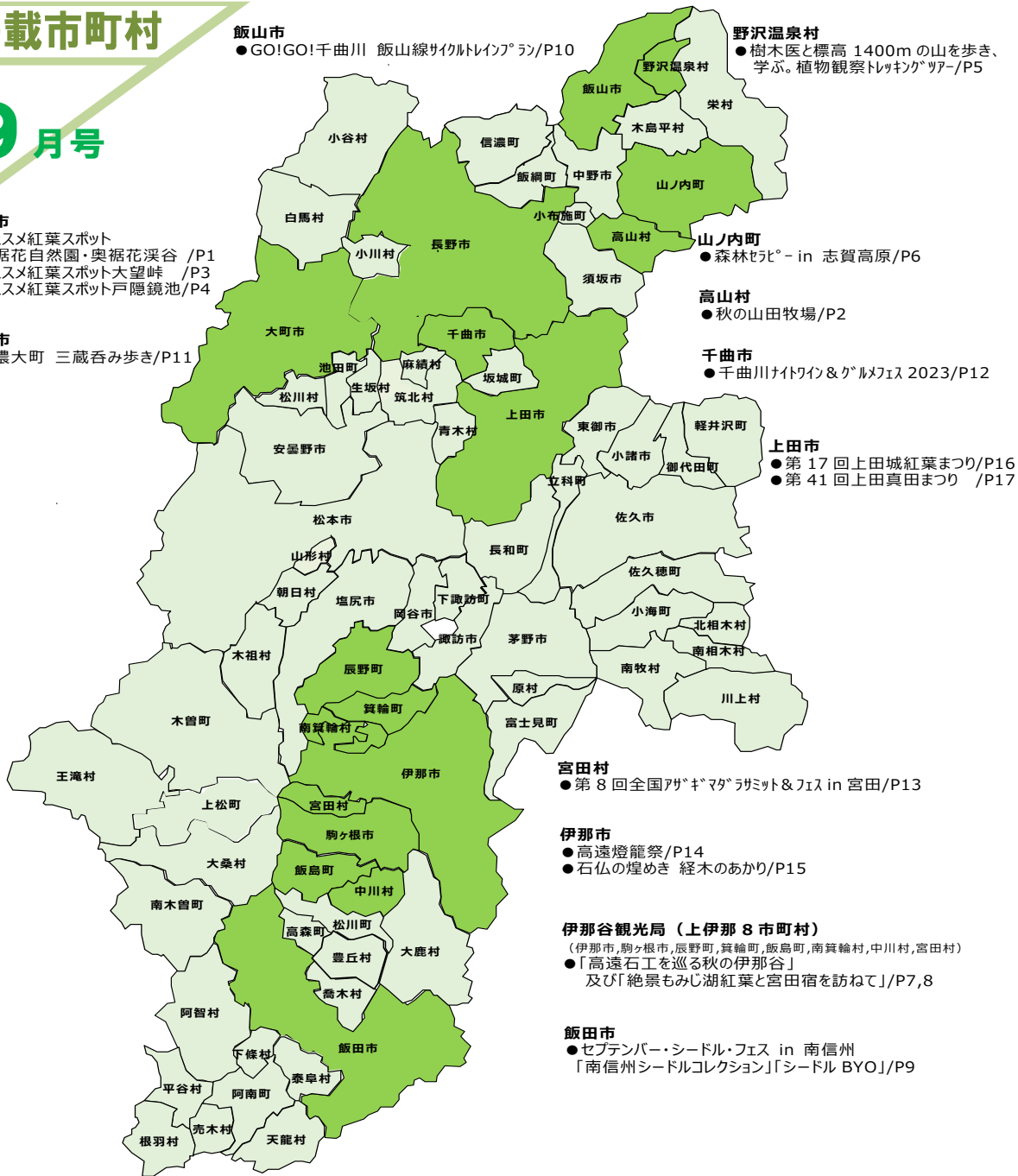
- 信濃大町 三蔵呑み歩き/P11

飯山市

- GO!GO!千曲川 飯山線サイクリングツアー/P10

野沢温泉村

- 樹木医と標高 1400m の山を歩き、学ぶ。植物観察トレッキングツアー/P5



宮田村

- 第 8 回全国アサギマダラサミット&フェス in 宮田/P13

伊那市

- 高遠燈籠祭/P14
- 石仏の煌めき 経木のあかり/P15

伊那谷観光局（上伊那 8 市町村）

- (伊那市, 駒ヶ根市, 辰野町, 箕輪町, 飯島町, 南箕輪村, 中川村, 宮田村)
- 「高遠石工を巡る秋の伊那谷」及び「絶景もみじ湖紅葉と宮田宿を訪ねて」/P7,8

飯田市

- セブンバー・シールド・フェス in 南信州
「南信州シールドコレクション」「シールド BYO」/P9

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>



長野県大阪事務所・大阪観光情報センターのイベント予定

★「本州まんなか観光展」(9/1-2:京阪枚方市駅・枚方T-SITE 1階・4階)

～在阪大阪事務所が連携した秋に向けた観光PR展、4階イベントスペースでは本州のまんなか位置する長野・静岡・群馬・山梨・新潟・栃木の魅力を再発見していただくため、各県観光地に因んだ書籍を紹介するとともにパンフレットを配付、プレゼントが当たる抽選会も実施～



★「日本列島心のふるさと観光展」(9/8-21:JR北新地駅みちまちスクウェア)

～在阪事務所が協働してパンフレットコーナー出展、秋を迎える信州をポスターとパンフでPR～



★「移住セミナー Nagano Local Match - 移住×婚活 -」(9/30:梅田スカイビル会議室)

～18歳以上の独身者限定の「移住×婚活」をテーマとしたセミナーを開催、「長野県ってどんなところ?」「どんな人が移住しているの?」「単身での移住は不安、移住した人と話してみたいリアルな情報をお届けするゲストトークや自治体との交流会、アンケートで素敵なお土産も～

★「日本アルプスエリア観光PRイベント」(10/7-8:天神橋筋二丁目商店街)

～日本アルプス観光連盟(大町市・安曇野市・松本市・塩尻市・山形村・朝日村・アルピコ交通等で構成)主催、日本一長い商店街で日本アルプスエリア観光の見どころ・楽しみどころを紹介PR～

★「楽園信州移住セミナー」(10/7:シティプラザ大阪)

～「移住後の私～移住で何を優先しますか?～」テーマに信州くらしの魅力を伝えるセミナーと個別相談会を開催～



おススメ紅葉スポット **奥裾花自然園・奥裾花溪谷**



林野庁の「水源の森百選」に選ばれている奥裾花自然園。
 裾花川の源流域に広がる、一帯の巨木群(トチ・ブナ・ミズナラ・シナノキ・ヤチダモ・コハウチワカエデ)は、長野市天然記念物にも指定されています。ほとんど人の手が入っていない原生林は全国的にみても貴重です。
 紅葉は10月中旬頃から始まり、自然園手前の奥裾花溪谷も含め10月下旬まで楽しめます。
 ブナの葉が黄金色に彩る景色は必見。



©鬼無里観光振興会



©鬼無里観光振興会



©鬼無里観光振興会



©鬼無里観光振興会

※各画像は参考画像となります。

- 1 開園期間** 10月1日(日)～11月5日(日) ※予定
開園時間 8:30～17:00
- 2 会場** 奥裾花自然園 長野県長野市鬼無里日影
- 3 入場料** 開園期間中 大人200円/人(中学生以上)
小学生以下は無料 団体20名以上150円/人
- 4 内容**
 - 駐車場から奥裾花自然園入口まで、舗装道・上り徒歩約30分、下り約20分。
 - 山の雄大な景色や造形を楽しんでいただけるトレッキングコースや遊歩道も整備されています。
駐車場から約2～4時間程度をご予定ください。

<主な散策コース> 観光センター～平成の森広場～弁天島～吉池～こうみ平湿原 / 約2時間

アクセス [お車で] 上信越道「長野IC」より駐車場(観光センター)まで
 約1時間40分
 ※お車は観光センター(駐車場)までとなります。駐車場300台
 秋はシャトルバスの運行はありません。

お問い合わせ先

[住所] 長野市北部産業振興事務所
 〒381-4192
 長野県長野市戸隠豊岡1554番地
 [電話] 026-254-2324
 [FAX] 026-254-3883
 [URL] —
 [E-mail] kankou-hokubu@city.lg.jp

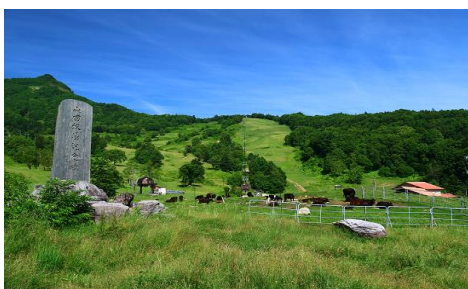
鬼無里観光振興会
 〒381-4302
 長野県長野市鬼無里日影2750-1
 026-256-3188
 026-256-2237
<https://kinasa.jp/>
info@kinasa.jp



秋の『山田牧場』



高山村の山田牧場には牛の放牧地を囲み、奥山田温泉の宿泊施設や茶屋、カフェが点在しています。紅葉は、例年10月初旬に標高2000メートルの笠岳から900メートルの山田温泉まで約1ヶ月かけて紅葉前線が下りて行くため長くお楽しみいただけます。実り豊かな秋のグルメは、地元産のきのこ汁、きのこうどん、ぶどうやりんご等の果物がおすすです。山田牧場の旅館・ペンションでは白濁硫黄泉の奥山田温泉もお楽しみいただけます。宿泊はもちろんのこと、日帰り温泉を実施している施設もあります。山田牧場のカリヨンホールからは、天の川などがよく見え、



昼も夕方も夜も素晴らしい景色がお待ちしています！ < 高山村「村制60周年記念フォトコンテスト」の参考作品より >

※各画像は参考画像となります。

1	見頃	紅葉のおすすめは10月初旬です。	
2	会場	山田牧場各所 〒382-0817 長野県上高井郡高山村山田牧場	
3	内容	おすすめスポットやグルメ、イベントのご紹介	
	笠岳	信州100名山に選出。野外音楽堂カリヨンホールから登山道入り口まで車で20分。登山道入り口から山頂まで30分。山頂では360°の大パノラマが楽しめます。紅葉のおすすめは10月初旬。	
	奥山田温泉	グルメ	地元産きのこ汁、きのこうどん、高山村産のフルーツ（りんご、ぶどうなど）
	夕日	北アルプスに沈みゆく夕日。信州のサンセットポイントに選出。	
	満点の星空	山田牧場のカリヨンホールからは、天の川などがよく見え、星空の観測に最適。	
	牛の放牧	5月～10月頃までの間、数十頭の乳牛、肉用牛の放牧の様子が、柵越しに見られます。（放牧地は立入禁止）	
	植物	高山村の山田牧場は標高1500mに位置し、山地帯～亜高山帯の植生が見られ、10月くらいまで様々な山野の花を楽しめます。	
	野外音楽堂カリヨンホール	屋外のステージ施設。会議室も有。イベントなどで貸出可能。	

アクセス	[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。 国道292号 山ノ内町湯田中駅より約50分。 (国道292号線は11月下旬～5月上旬まで冬季閉鎖)
	[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）もしくは各旅館にお問い合わせください。

お問い合わせ先	
高山村 産業振興課	信州高山村観光協会
[住所] 〒382-8510 上高井郡高山村大字高井4972	〒382-0816 上高井郡高山村大字奥山田3579-1
[電話] 026-214-9296	026-242-1122
[FAX] 026-248-0066	026-242-2200
[URL] https://www.vill.takayama.nagano.jp/docs/470.html	https://shinshu-takayama-onsenkyo.com/yamada_farm/
[E-mail] sangyou@vill.takayama.nagano.co.jp	info@shinshu-takayama-onsenkyo.com

おすすめ紅葉スポット 大望峠



戸隠と鬼無里に通じる県道36号線の要所にある峠。

鬼が一夜で築いたと言われる一夜山や西岳連峰が目の前にそびえ、天気良ければ遠く北アルプスが見渡せる大パノラマ展望台です。秘境・鬼無里の自然や里山の秋の風景も一望できます。

展望台にはベンチも設置されており、時間を忘れてゆっくり紅葉が楽しめます。



©鬼無里観光振興会

※画像は参考画像となります。

1 日時 10月中旬～11月中旬（天候によってかわります）

2 場所 大望峠展望台 長野県長野市鬼無里6644-1

アクセス

【お車で】 上信越道「長野IC」より約60分
旅の駅鬼無里から15～20分。県道36号を戸隠方面に進み、
十二神社の先の急カーブを過ぎたあたり、「大望峠」の看板を右折。
※駐車場5台

お問い合わせ先 鬼無里観光振興会

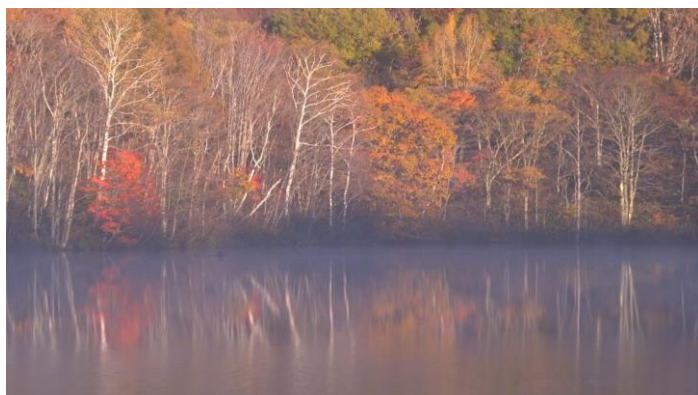
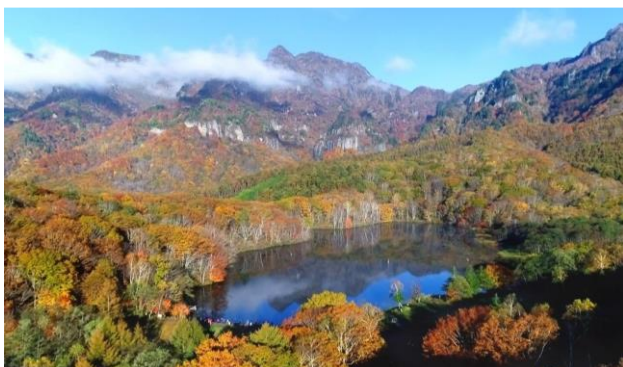
【住所】 〒381-4302 長野県長野市鬼無里日影2750-1
【電話】 026-256-3188 [FAX] 026-256-2237
【URL】 <https://kinasa.jp/>
【E-mail】 info@kinasa.jp



おすすめ紅葉スポット 戸隠 鏡池



標高1,200mにあり、山を背に戸隠連峰を鏡のように映し出す静かな池。中でも山が燃えるような紅葉の秋は神秘的な美しさ。特にツタウルシが真っ赤に染まる10月中旬頃が最も見頃です。戸隠連峰が映りこむ様子を見るなら朝がおすすめ。池を一周する遊歩道があり、戸隠森林植物園ともつながっています。



※各画像は参考画像となります。

1 日時 10月中旬～下旬
※天候によってかわります

2 場所 鏡池 長野県長野市戸隠

3 入場料 無し

4 内容

- E-bikeレンタルについて
鏡池周辺はもちろん、戸隠神社巡りやお蕎麦屋さん巡りなど、車では入ることのできない隠れた名所など様々な場所に行くことができます。是非ご利用ください。
- 例年、鏡池周辺が非常に混雑する紅葉シーズンの土日祝の9:00～16:30は、マイカー規制が行われます。詳細についてはお問い合わせをお願いします。

アクセス

【お車で】 上信越道「須坂長野IC」より約60分、「信濃町IC」より約40分
※駐車場 50台

【列車で】 JR「長野駅」善光寺口、アルピコ交通長野駅前総合案内所前のりば⑦よりループ橋經由戸隠線バス60分「鏡池入口」下車、徒歩約20分

お問い合わせ先 戸隠観光協会

【住所】 〒381-4101 長野県長野市戸隠3517
 【電話】 026-254-2888 [FAX] 026-254-2678
 【URL】 <https://togakushi-21.jp/>
 【E-mail】 info@togakushi-21.jp



『樹木医と標高1400mの山を歩き、学ぶ』 植物観察トレッキングツアー！



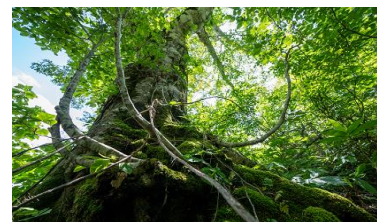
樹木医 篠原光義先生と野沢温泉スキー場の山を歩く特別イベント！
ランチはスタカ湖キャンプ場にてスペシャルランチ、ツアー最後はキッチンセアボスにてアフタヌーンティーを
お楽しみ下さい。コース総距離は約4Km！ブナ林の原生林や、スタカ湖キャンプ場周辺、
小毛無展望台へ続くコースをゆっくり観察しながら巡ります。樹木医の先生から山を学べる貴重なイベントです！
篠原先生と一緒にトレッキングをしながら、山の植物を学ぼう！



樹木医の篠原氏



小毛無展望台からの景色



※各画像は参考画像となります。

- 1 日時 9月9日（土） 9時～15時
- 2 会場 野沢温泉スキー場 ※9時に長坂ゴンドラリフト山麓駅集合
- 3 参加料 7,000円 ※ゴンドラ・ガイド・ランチ・アフタヌーンティー代込
- 4 内容
 - 完全予約制となります。定員数は先着15名です。
 - 雨天時は中止いたしますが、小雨の場合は決行いたします。
 - 予約方法：お電話でのご予約となります
0269-85-3166（野沢温泉スキー場管理事務所）
までお願いします
※詳細等は野沢温泉スキー場HPをご参照ください。
<https://nozawaski.com/>

タイムスケジュール（予定）	
9:00	長坂ゴンドラ乗り場集合
↓	
9:30	ブナ林コースSTART
↓	※スタカ湖コースも巡って約2時間
11:30	スタカ湖キャンプ場でBBQ
↓	
12:30	スタカ湖キャンプ場周辺散策
↓	
13:15	小毛無展望台散策
↓	※展望台までは約20分
14:15	キッチンセアボスにて
↓	アフタヌーンティー
15:00	ゴンドラ山頂駅にて解散

※状況により時間が変更となる場合がございます

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 新幹線、飯山線「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



森林セラピー in 志賀高原



森林セラピー基地「うるわしの森 志賀高原」（長野県山ノ内町）リラックス効果、ストレスホルモン減少など森林浴の効果が科学的に認められた癒しの森。当日は歩きやすいコースを森林セラピー認定ガイドと一緒に歩きます。新たな試みとしてアロマを取り入れ、志賀高原の森の中で感じた気分でご自身にあったアロマストーン作りを体験いただけます。



※各画像は参考画像となります。

1 日時 10月14日（土）

2 会場 志賀高原総合会館98（山ノ内町志賀高原蓮池）

3 入場料 2,000円程度（お弁当代、保険代など）

4 内容

- イベント概要
 - ・ 森林セラピーガイドと散策
 - ・ アロマストーン作り
- 募集人数 15名程度
- 応募締切 10月6日（金）

主催 山ノ内町

アクセス

〔お車〕 上信越自動車道「信州中野IC」より約40分
JR飯山駅よりタクシーまたはレンタカー約40分

〔列車〕 長野電鉄「湯田中駅」よりバスで約35分「志賀高原山の駅」
下車、徒歩約2分

お問い合わせ先 山ノ内町観光商工課ユネスコエコパーク推進係

〔住所〕 〒381-0498 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3352-1
〔電話〕 0269-33-1107 [FAX] 0269-33-1104
〔URL〕 https://www.town.yamanouchi.nagano.jp/kanko_bunka_sports/eco_park/1165.html
〔E-mail〕 shigakogen-unesco@town.yamanouchi.lg.jp



「高遠石工を巡る秋の伊那谷」 「絶景もみじ湖紅葉と宮田宿を訪ねて」



上伊那魅力再発見ツアーとして、10～11月2コース企画しました。ひとつは江戸時代高遠石工と呼ばれ全国各地に出向き、今回は優れた腕を持つ守屋貞治をはじめとする上伊那郡内に点在する石仏を専門ガイド熊谷さん（高遠石工研究センター事務局長）の案内で巡るツアーです。名ガイドの案内で優れた作品に触れ、彼らが残した功績の一端を顕彰します。

もうひとつは、じゃらんネットNET「全国のおすすめ紅葉スポットランキング」3年連続第一位に選ばれたもみじ湖紅葉と宮田宿を組み合わせたツアーです。もみじ湖に映える紅葉は必見、また三州街道宮田宿の古びた街並みの散策もおすすめです。

新型コロナウイルス感染対策に万全を期して実施します。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

< Aコース：高遠石工 >



建福寺・千手観音



中越の石仏群



安楽寺
如意輪観音

< Bコース：もみじ湖 >



紅葉に染まるもみじ湖



宮田宿の街並み



宮田本陣

※各画像は参考画像となります。

「高遠石工を巡る秋の伊那谷」 「絶景もみじ湖紅葉と宮田宿を訪ねて」

	＜ Aコース：高遠石工 ＞	＜ Bコース：もみじ湖 ＞
1 催行日	①：10月13日(金) ※Aコースは2日程 ②：11月11日(土)	11月7日(火) —
2 予定時間	9時30分～15:30 ※①②とも	9時～15時
3 催行場所	上伊那郡内 ※集合場所は伊那市駅となります	上伊那郡内 ※集合場所は伊那市駅となります
4 旅行代金	10,500円 お一人様大人子ども同額、税込み	9,000円 お一人様大人子ども同額、税込み
5 募集人員	25名(最少催行人員10名)	19名(最少催行人員10名)
6 申込期限	出発の2週間前	出発の2週間前
7 行程	伊那市駅【9:30】 ～安楽寺【10:10～10:40】 ～中越石仏群【11:00～11:40】 ～竹松旅館(昼食)【12:20】 ～建福寺【13:10～14:20】 ～桂泉院【14:30～15:00】 ～伊那市駅(15:30頃着後解散)	伊那市駅【9:00】 ～箕輪町もみじ湖(ガイドとともに散策・お買い物) もみじ祭り開催中【9:40～11:10】 ～梵(昼食)【12:00】 ～宮田宿伊那街道(ガイドとともに散策) 【12:40～13:40】 ～本陣旧新井家住宅【13:50～14:20】 ～伊那市駅(15:00頃着後解散)

8 注意事項 ・新型コロナ感染拡大及び天候等により中止する場合があります。

主催 (一社) 長野伊那谷観光局

アクセス [お車で] 中央道「伊那インター」より車で約10分

※時期、状況により変更となる
場合がございます。

[列車で] JR「伊那市駅」より徒歩約1分

お問い合わせ先 (一社) 長野伊那谷観光局

[住所] 〒396-0015
長野県伊那市荒井3500-1 いなっせ3F
[電話] 0265-98-8451 [FAX] 0265-73-5867
[URL] <https://www.inadanikankou.jp/>
[E-mail] k-dmo@union-kamiina.jp

上伊那8市町村合同
伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、
飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村



セプテンバー・シードル・フェス in 南信州 「南信州シードルコレクション」「シードルBYO」



リンゴから造られるお酒シードルと美食の体験に南信州へお出かけください。

セプテンバー・シードル・フェスin南信州では、9月2日の「南信州シードルコレクション」と、期間中いつでも参加できる「シードルBYO」を開催します。「南信州シードルコレクション」では、信州飯田焼肉研究所を南信州シードルが1日限定ジャック！南信州エリアを中心に10社以上の醸造所や生産者が一堂に会します。造り手と直接語り合いながら、南信州シードルの試飲や購入ができるイベントです。

「シードルBYO」では、9月2日のイベントやSCF参加販売店で購入したシードルを、美食のお店のお料理と味わうことができます。公式サイトで各店BYOプランを掲載しています（要予約）。

南信州シードルコレクション
生産者と語り・試して・買える
1日限定イベント

9.2 sat 11:00~17:00

シードルBYO
お気に入りのシードルを連れて
美食なお店に出かけよう！

9.1 fri ▶ 10.1 sun
BYO期間

September Cider Fest in 南信州



公式サイトは
コチラから！



※各画像は参考画像となります。

イベント名	(1)南信州シードルコレクション	(2)シードルBYO
1 日時	9月2日(土) 11~17時	9月1日(金)~10月1日(日)
2 会場	信州飯田焼肉研究所 (長野県飯田市中心通り3-8)	参加飲食店12店 各店舗
3 入場料	入場無料	店舗により異なります
4 内容	出店者 南信州エリア生産者11社、 特別ゲスト(県内外) 5社、キッチンカー 2店	シードルBYOとは、美食のお店で南信州シードルを 味わえる、セプテンバー・シードル・フェス期間だけの 特別企画です
5 注意事項	最新情報は下記お問合せ先記載の公式サイトをご覧ください。	

主催 NPO国際りんご・シードル振興会事務局

アクセス

[お車で] 中央自動車道「座光寺スマートIC」より約12分、
又は「飯田IC」より約10分
[列車で] JR「飯田駅」より徒歩約5分
[バスで] 飯田-新宿線高速バス 飯田駅前バス停より徒歩約5分

お問合わせ先 NPO 国際りんご・シードル振興会

[住所] 〒395-0044 長野県飯田市本町2丁目16番地
[電話] 080-5144-0883
[URL] <https://scf.pommelier.net/>
[E-mail] office@pommelier.net



GO!GO!千曲川 飯山線サイクルトレインプラン



JR飯山線が初のサイクルトレインに！この秋注目のサイクリングプラン登場『GO!GO!千曲川 飯山線サイクルトレインプラン』！行きはサイクリング、帰りは自転車と一緒に飯山線に乗って楽しむお手軽サイクリングプランです。レンタサイクルだけでなくマイチャリでの参加もOK！飯山線に自転車を分解せずにそのままのせられるのはこのプラン限定です！雄大な千曲川沿いを走り、多くのファンに愛されるフォトジェニックなローカル線に乗る新しいスタイルのサイクリングが楽しめます。移動の時間をスローダウンして、いつもとは違った世界を見に来ませんか？さらに秋の味覚が楽しめるグルメクーポンが1,000円分ついてお得です！



※各画像は参考画像となります。

プラン名	レンタサイクルプラン	マイチャリプラン（自転車持ち込み）
1 実施期間	9月1日（金）～11月5日（日）※両プラン同じ	
2 受付場所	信越自然郷アクティビティセンター（JR飯山駅1F）	
3 参加費	平日2,500円 / 土日祝3,000円	全日 1,500円
4 参加費に含まれるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ レンタサイクル 1日（E-BIKE） ・ *他車種への変更可 ・ グルメクーポン（1,000円分）含む ・ 保険料、修理保証料、ヘルメット代含む ・ 飯山線サイクルトレイン用ゼッケン（要返却） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グルメクーポン（1,000円分）含む ・ 飯山線サイクルトレイン用ゼッケン（要返却）
グルメクーポン 提携店舗	café花あかり（高橋まゆみ人形館）	Café里わ（道の駅 花の駅千曲川）
	Haus St.Anton Jam Factory（野沢温泉村）	焼きカレーの店 ベンティクトン
	道の駅 信越さかえ「またたび」内 食堂	飯山駅ナカ酒場えっぺ（飯山駅構内）
	パノラマテラス（飯山駅構内）	—

- 5 注意事項
- ・ゼッケンのついていない自転車は飯山線に乗せられません
 - ・グルメクーポンは提携店（全7店舗）で利用可（当日のみ有効）
 - ・復路に利用できる列車は限られます（別途乗車運賃が必要）

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】 関越自動車道・上信越自動車道を利用して練馬ICから約3時間
 【列車で】 東京駅より北陸新幹線で最短1時間38分 JR「飯山駅」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



信濃大町 三蔵呑み歩き



北アルプス山麓の水と米、そして蔵元の技術によりできた三蔵の酒。この美味しい地酒たちを存分に呑み比べできる日本酒好きにはたまらない、おいしいイベントです。各蔵の旬の味わいある自慢の酒はもとより、この時だけしか飲めない非売品の酒が提供されることもあります。また、本年はキッチンカーの参加もあります。大勢の方々のご参加をお待ちしております！！



1 日時 9月2日(土) 13時～17時
2 会場 信濃大町駅前 大町市本通り周辺
※雨天決行

3 参加費 3,000円

4 内容 ●「酒器(利き猪口)・お猪口袋・リストバンド」が参加証となります。
●参加証購入はチケット発券システム「e+(プラス)」による事前予約のみ、販売数量は1300個です。お一人様10個まで購入可能です。購入サイトには三蔵呑み歩きホームページ、またはe+(プラス)ホームページより入ることができます。
●販売は7月31日～9月1日18時まで。
●参加証との引換は8月18日～、いーずら大町特産館、創舎わちがいで可能です。
※当日のみ、大町商工会議所でも引換が可能となります。
※最新情報等は下記HPをご覧ください。

※各画像は参考画像となります。

主催 北アルプス三蔵呑み歩き実行委員会

アクセス [お車で] 長野自動車「安曇野IC」から約30分
[列車で] JR 大糸線「信濃大町駅」より徒歩5分

お問い合わせ先 いーずら大町特産館

[住所] 〒398-0002 長野県大町市大町3300-1
[電話] 0261-23-7511 [FAX] 0261-23-7511
[URL] http://alps3kura.jp/



千曲川ナイトワイン&グルメフェス2023



信州屈指のいで湯、千曲市「戸倉上山田温泉」から間近の千曲川河畔にて《初開催》千曲市にも昨年初めてワイナリーが開設され、今とても熱い!「NAGANO WINE」。しなの鉄道沿線地域の食材を使用したおいしいグルメなどが「どどっ」と大集合!!長野県産の地酒やシードルなどワイン以外のお酒も集まり、夏の夜の千曲川を盛り上げます。せっかくの機会ですので、「お酒」を飲んだ後には「戸倉上山田温泉」にてご宿泊♨️信州屈指の美肌の湯をぜひともご堪能ください!



※画像は参考画像となります。



- 1 **日時** 9月2日(土) 16:00~21:00
- 2 **会場** 戸倉千曲川緑地公園
- 3 **入場料** 不要
- 4 **内容** 夏の千曲川河畔にて、ワイン&グルメのフェスを開催します。
会場は、信州屈指のいで湯「戸倉上山田温泉」間近です!
●イベント内容
 - ・ワイン&グルメの出店約50店舗
 - ・テントサウナの出店もあり。イベント特別「ワインロウリュ」も開催します!
 - ・ソムリエによる、ほろ酔いワイン講座開催
- 5 **注意事項**
 - ・バスの時刻表、駐車場などは (ホームページをご確認ください
<https://chikuma-kanko.com/2023-07-20/post-39372/>)
 - ※参考駐車場：千曲市総合観光会館駐車場(千曲市上山田温泉2-12-10)

主催 (一社)信州千曲観光局

アクセス [お車で] 長野自動車道 坂城ICから約10分、又は更埴ICから約15分
[列車で] しなの鉄道「戸倉駅」、JR篠ノ井線「姨捨駅」より、
無料のシャトルバス運行

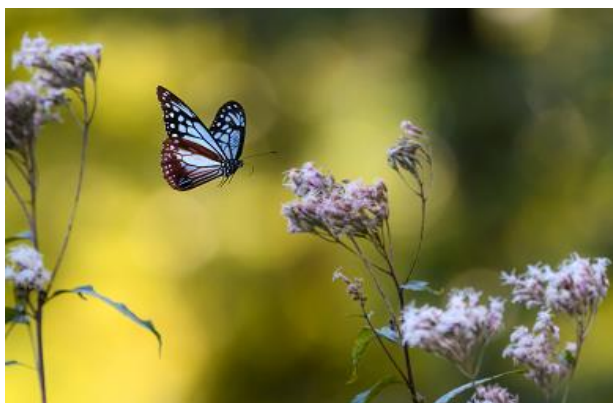
お問い合わせ先 (一社)信州千曲観光局
[住所] 〒389-0822 長野県千曲市上山田温泉2-12-10
[電話] 026-261-0300 [FAX] 026-261-0350
[URL] <https://chikuma-kanko.com/2023-07-20/post-39372/>
[E-mail] tada@chikuma-kanko.com



第8回 全国アサギマダラサミット&フェスin宮田



約2,000kmを旅するといわれている神秘の蝶“アサギマダラ”。
 そんなアサギマダラが集まるスポットが宮田村にあります！その名も“アサギマダラの里”。
 ふわりふわり舞うアサギマダラの魅力をいっぱい感じよう！



※各画像は参考画像
 となります。

イベント名	アサギマダラサミット	アサギマダラフェスティバル
1 日時	9月9日(土) 13:30~15:30	9月17日(日) 9:30~15:00
2 会場	宮田村民会館	宮田村アサギマダラの里
3 入場料	不要	不要
4 内容	基調講演「生物多様性と里山」 講師/東京大学院 教授 宮下 直 氏 実践講座「マーキング調査の意義と魅力」 講師/信州アサギマダラ研究会 櫻井 正人 氏	午前 里山の植物講座、現地調査、写真撮影講座、 体験会、蝶の森の蝶講座、標本観察 午後 マーキング講習、体験会 【同日開催】絶滅危惧種「ミヤマシジミ」観察会開催！

主催 宮田村

アクセス
 [お車で] 中央自動車道「駒ヶ根」ICより約15分
 宮田村民会館：JR 飯田線「宮田駅」よりタクシー約5分
 [列車で] 又は、徒歩約15分
 宮田村民会館：JR 飯田線「宮田駅」よりタクシー約15分

お問い合わせ先 宮田村産業振興推進商工観光係
 [住所] 〒399-4392 長野県上伊那郡宮田村98番地
 [電話] 0265-85-5864 [FAX] 0265-85-4725
 [E-mail] sangyo@vill.miyada.nagano.jp



高遠燈籠祭



毎年秋分の日に行われる「燈籠祭」は、豊作と無病息災を感謝する伊那市高遠町鉾持神社の例祭。町内では、家々の前に立てかけられた笹竹に、稲穂に見立てたほおずき提灯が飾られ、夜には町全体が橙色に灯されます。その街中では子供みこしや高遠囃子の巡行もあり、さらに今年のご城下通りの電線地中化が完了し、より幻想的で風情ある城下町の様子をお楽しみいただけます。春の桜の高遠とは一味違った城下町の魅力を味わうことができます。



※各画像は参考画像となります。

1 日時	本祭り : 9月23日(土) 点灯期間 : 9月21日(木)～9月24日(日) 夕刻から22時頃まで
2 会場	伊那市高遠町 ご城下通り
3 入場料	※入場料・参加費・駐車場すべて無料
4 内容	<ul style="list-style-type: none"> ●ほおずき提灯・行燈の点灯 : 9月21日(木)～9月24日(日) 夕刻から10時頃まで ●各種イベント 9月23日(土) <ul style="list-style-type: none"> ・子どもみこし/12時 鉾持神社出発(雨天中止) ・高遠囃子伝承クラブ演奏練り歩き/13時30分～ ご城下通りで演奏(雨天中止) ・高遠ばやし演奏練り歩き/14時～鉾持神社出発(雨天時 やますそ) ●同日開催 【建福寺石仏ライトアップ】9月22日(金)23日(土) 点灯時間 18時～20時 ★高遠石工の石仏をライトアップするとともに100基余の経木の灯ろうが優しく照らし出します

主催	伊那市商工会 鉾持神社	
アクセス	[お車で]	中央自動車道「諏訪IC」からR152経由約50分 中央自動車道「伊那IC」からR361経由約30分
	[列車で]	JR飯田線「伊那市駅」下車、伊那バスターミナルより JRバス高遠線で約25分 JR「茅野駅」からJRバス「南アルプスジオライナー」利用で 高遠駅まで約50分(運行日注意)
	[高速バスで]	伊那バスターミナルよりIRバス高遠線で約25分

お問い合わせ先	一般社団法人伊那市観光協会
[住所]	〒396-8617 長野県伊那市下新田3050番地
[電話]	0265-96-8100 [FAX] 0265-78-4131
[URL]	https://inasi-kankoukyoukai.jp/
[E-mail]	ikk@ikk.inacity.jp

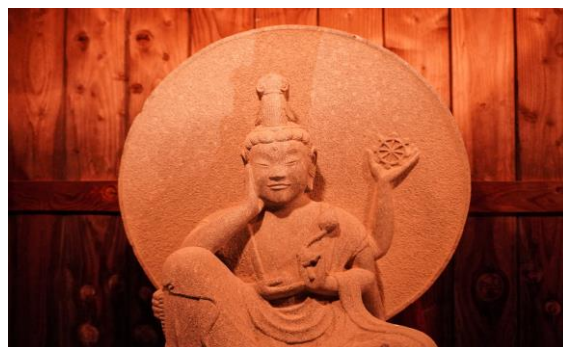
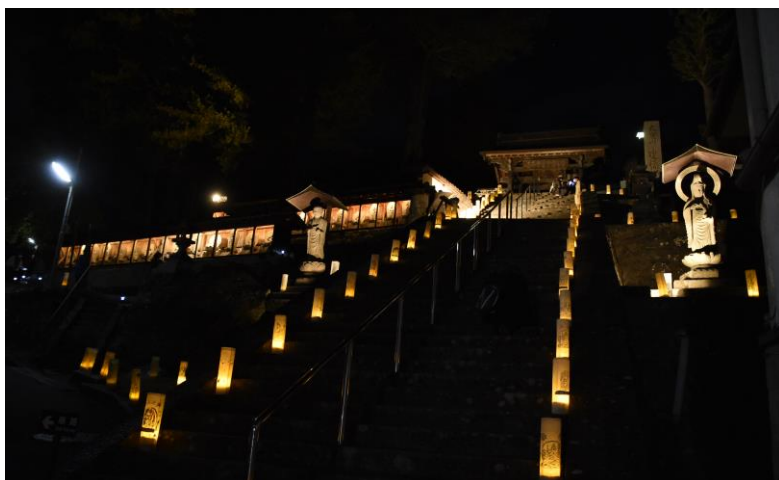


日本で最も美しい村高遠・建福寺 秋のライトアップ
「石仏のきらめき 経木のあかり」



石仏巡礼の聖地建福寺。門前には高遠石工の中でも特に名工と言われる守屋貞治作「西国三十三所観世音菩薩」をはじめ、延命地蔵尊や渋谷藤兵衛の楊柳観音などが並びます。

ライトアップ当日は石仏を囲う木枠が外され細かな彫刻がくっきりと浮かび上がります。参道には市内小学生や一般参加者が作った約100基の経木の灯ろうが置かれ、石仏の足もとをやさしく照らす様子は圧巻です。



※各画像は参考画像となります。

1	日時	9月22日(金)、9月23日(土)	
2	会場	建福寺(伊那市高遠町西高遠)	
3	入場料	不要	
4	内容	●建福寺石仏ライトアップ 18時～20時頃まで	
		9月22日(金)	9月23日(土)
	●経木の灯ろう点灯式	18時～ ※雨天延期時は23日17時～	
	●経木の灯ろう点灯時間	18～20時	17～20時
		※22日に点灯式を実施の際は23日の点灯式はございません	
	●同日開催	【高遠燈籠祭】 ほおずき提灯・行燈の点灯/21日(木)～24日(日) 夕刻から22時頃まで	

主催 一般社団法人伊那市観光協会

(共催: 一般社団法人高遠石工研究センター 伊那市)

アクセス

[お車で]	中央自動車道「諏訪IC」からR152経由約50分 中央自動車道「伊那IC」からR361経由約30分
[列車で]	JR飯田線「伊那市駅」下車、伊那バスターミナルより JRバス高遠線で約25分 JR「茅野駅」からJRバス「南アルプスジオライナー」利用で 高遠駅まで約50分(運行日注意)
[高速バスで]	伊那バスターミナルよりIRバス高遠線で約25分

お問い合わせ先

一般社団法人伊那市観光協会

[住所] 〒396-8617 長野県伊那市新田3050番地
 [電話] 0265-96-8100 [FAX] 0265-78-4131
 [URL] <https://inasi-kankoukyoukai.jp/>
 [E-mail] ikk@ikk.inacity.jp



第17回 上田城紅葉まつり

毎年10月下旬から11月中旬にかけて紅葉が見頃を迎える上田城跡公園。もみじやイチョウなど赤や黄色に染まる園内の木々と、二の丸堀跡にのびる遊歩道には、樹齢100年といわれるけやき並木が鮮やかに色づき、その美しさは一見の価値があります。



※画像は参考画像となります。

- 1 日時** 11月3日(金・祝)～11月5日(日)
- 2 会場** 上田城跡公園(やぐら下芝生広場)
- 3 入場料** 不要
- 4 内容** 全国から武将隊が集結するステージイベント「戦国GIG 凱 -KACHIDOKI-」(11月4日予定)や、市内からのご当地グルメ&特産品が一举に揃う物産展等を開催！
また、けやき並木がライトアップされ、日本夜景遺産に認定された幻想的な景色が楽しめます。

主催 一般社団法人信州上田観光協会

アクセス
 [お車で] 上信越自動車道「上田菅平IC」より約10分
 ●なるべく列車、公共交通機関のご利用をお願いします。
 [列車で] JR 北陸新幹線、又はしなの鉄道「上田駅」より徒歩約15分
 又は上田電鉄別所線「上田駅」より徒歩約15分

お問い合わせ先 一般社団法人信州上田観光協会
 [住所] 〒386-0024 長野県上田市大手2-8-4
 [電話] 0268-71-6074 [FAX] 0268-71-6076
 [URL] <https://ueda-kanko.or.jp/>
 [E-mail] ueda-kanko@ueda-kanko.or.jp



第41回 上田真田まつり

今年も「上田城紅葉まつり」と同時開催！真田武者に扮した壮大な武者行列をはじめ、鉄砲隊による演武や市内太鼓団体による演奏、有志の方々による決戦劇など、公園内や市街地で壮大な戦国絵巻が繰り広げられる。



※画像は参考画像となります。

- 1 日時** 11月5日（日）
- 2 会場** 上田城跡公園（やぐら下芝生広場）・中心市街地
- 3 入場料** 不要
- 4 内容** 上田真田まつりでは、真田武者に扮した壮大な武者行列をはじめ、鉄砲隊による豪快な演武や市内太鼓団体による勇壮な演奏、そして、有志の方々による決戦劇などが行われます。この日の上田城跡公園一帯はまるで戦国時代にタイムスリップしたような戦国絵巻が繰り広げられます。

主催 上田真田まつり実行委員会

アクセス [お車で] 上信越自動車道「上田菅平IC」より約10分
●なるべく列車、公共交通機関のご利用をお願いします。
[列車で] JR 北陸新幹線、又はしなの鉄道「上田駅」より徒歩約15分
又は上田電鉄別所線「上田駅」より徒歩約15分

お問い合わせ先 上田真田まつり実行委員会

[住所] 〒386-0024 長野上田市大手2-8-4
[電話] 0268-23-5408 [FAX] 0268-23-7355
[URL] <https://ueda-kanko.or.jp/special/uedasanadamatsuri2023/>
[E-mail] kanko@city.ueda.nagano.jp





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.