
日本のふるさと「信州通信」(長野県東京事務所発)

9月号 2013年9月30日(月)

朝晩涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。
信州の秋は駆け足でやってきますが、この季節、きれいな紅葉が楽しめます。
今月は、色づく信州の山々、紅葉の話題を中心にお届けします。
皆さんも是非、秋の信州で色彩豊かな景色をご堪能ください。

=== 目次 ===

- 【1】<特集>色づく信州の山々 紅葉が鮮やかな信州へお出かけください!
- 【2】首都圏で行われるイベント情報
- 【3】東京で信州を味わえるお店
- 【4】信州だより
 - (1) おすすめ観光情報
 - (2) おいしい旬の食材情報
 - (3) スポーツ情報
- 【5】県からのお知らせ

- 【1】<特集>色づく信州の山々 紅葉が鮮やかな信州へお出かけください!

信州の秋の景色「三段紅葉」をご存知ですか

皆さんは、「三段紅葉」または「三段錦」という言葉を聞いたことがありますか。
紅葉は、北から南へ、また、標高の高いところから低いところへと順番に始まっていきます。

標高の高い山々を抱える信州では、秋の終わりの初雪の降る頃、独特な紅葉の景色に出会うことができます。

山頂付近には「初雪の白色」、山の中腹には「紅葉の赤色」、ふもと付近には「針葉樹の緑色」の三色からなる紅葉の景色が見られ「三段紅葉」とか「三段錦」などと呼ばれています。

突き抜けるような信州の澄んだ青空と、三段に色づく紅葉のコントラストが素敵な、初雪の季節にのみ見られる貴重な風景です。

この四季折々の風情を一度に体験できる幻想的な風景は見る者の心をひきつけ、自然の神秘を感じさせてくれます。

< 信州の紅葉の名所 >

長野県内で「日本紅葉の名所 100 選」に選定されている名所の見どころ・見ごろをご案内します。

【中央アルプス千畳敷カール（駒ヶ根市）】

見どころ

中央アルプス宝剣岳（標高 2,931m）直下の「千畳敷カール」（標高 2,611.5m）まで架けられた「中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ」から、ナナカマドやダケカンバ等の紅葉を眺めながらの空中散歩が楽しめます。

見ごろ

9月下旬～10月上旬

【戸隠高原（長野市）】

見どころ

戸隠連峰、飯綱山などに囲まれた標高 1100m ほどの戸隠高原では、あたり一面色とりどりの紅葉が楽しめます。

なかでも、「鏡池」では色づいた戸隠連峰を鏡のような湖面に映し出す様子が絶景です。

見ごろ

10月上旬～中旬

【天竜峡（飯田市）】

見どころ

JR 飯田線天竜峡駅近くの姑射橋（こやきょう）から眼下に見える名勝「天竜峡」の渓谷とその兩岸にモミジ・コナラ・ドウダンツツジなどの多様な色どりが楽しめます。

見ごろ

10月下旬～11月中旬

「日本紅葉の名所 100 選」とは・・・

社団法人日本観光協会が選定した全国約 700 の紅葉スポットを基に、2010 年に主婦の友社が場所・内容をふまえ、100 か所に選定したもの

【2】首都圏で行われるイベント情報

「NAGANO WINE FES in TOKYO」を開催します。

近年注目を浴びる NAGANO WINE を、首都圏の多くの方に知っていただくため、「NAGANO WINE FES in TOKYO」を東京・表参道で開催します。

当日は県内のワイナリーの試飲会に加え、鹿肉などのジビエや信州産の食材を使った料理を楽しめるなど、ワインと信州の自然の恵みを体感できる一日となります。

>> 現在、前売り券を発売しています。 <<

前売り券は、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラスの各プレイガイドを通じて販売しています。

開催日 : 11月17日(日)
会場 : BATSU ART GALLERY (表参道: 東京都渋谷区神宮前 5-11-5)

詳細はこちらをご覧ください
<http://www.nagano-wine.jp/event/199/>

信州観光イベント情報

実りの秋を迎え、首都圏各地で信州の物産展などが行われます。

最近話題のゆるキャラ達によるイベントに、長野県観光PRキャラクター「アルクマ」も参加しますので、ご家族でお出かけください。

名 称	開 催 日	会 場
富山県との共同物産展	9月30日(月)・10月1日(火)	新宿 京王百貨店

【平成26年度末までに北陸新幹線が延伸します。そこで、信州と富山県が共同で観光物産展を開催します。】

スポーツ祭2013 ふるさと47ビレッジ	9月30日(金)~10月14日(月)	都庁前都民広場
-------------------------	--------------------	---------

【9月28日に開会した第65回国民体育大会に合わせて、都民広場に各都道府県のブースが設けられ、物産展や観光PRが行われます。信州からも木曽観光連盟、長野市、須坂市、安曇野市が参加します。】

キャラクター文化祭 in 新横浜	10月19日(土)・20日(日)	新横浜公園 中央広場
---------------------	------------------	---------------

【各地のキャラクターが集まり文化祭が行われ、ゆるキャラ達のアトラクションが予定されています。】

日本橋・京橋まつり
諸国往来市

10月27日(日)

中央区日本橋周辺

【パレードが行われる「日本橋・京橋まつり」に全国の特産品を集めた「諸国往来市」が行われます。信州ブースも出展予定です。】

【3】東京で信州を味わえるお店

都内で、東京事務所職員が見つけた「信州の食材」を取扱うお店をご紹介します。
信州の食材を活用した「信州フェア」を実施しているお店をご紹介します。

四川豆花飯荘(シセン ドォーファー レストラン)
(千代田区丸の内1-5-1 東京新丸ビル6階 Tel 03-3211-4000)

「信州ふーどで長寿の旅」をコンセプトに、現在「信州フェア」を開催中！
ランチとディナーのコースを用意されていますが、特に、ディナーの「中秋節コース」では、信州プレミアム牛肉や信州サーモンなど信州産食材がふんだんに盛り込まれています。是非信州のおいしい食材をご堪能ください。

(11月30日(土)まで)

レストランKITANO
(千代田区平河町2-6-15 北野アームス1階 Tel 03-3261-3726)

信州の食材を使ったメニューを提供している「レストランKITANO」では、現在信州のジビエ(鹿肉)が提供されています。(10月下旬頃まで)

「ジビエ」とは、狩猟で得た野性鳥獣の食肉を意味する言葉で、フランス料理では、高級食材として重宝されてきたものです。

是非この機会に信州のジビエをご賞味ください。

【4】信州だより

(1) おすすめ観光情報

信州の秋 おすすめスポット

【 ぐるっと信州体験博 】

信州各地での体験プログラム、ツアー、着地型旅行商品、美術館、博物館などを「健康長寿・スポーツ」、「まち歩き」、「ものづくり」、「文化・芸術」、「味覚体験」の5つのジャンルに分けて、「見る」、「聞く」、「食べる」など五感で体験する信州の魅力を提案しています。

まずは、参加施設でお配りしている「ぐるっと信州体験博パスポート」をゲット！11月30日までに各地でいろいろな体験をして、パスポート巻末の「スタンプシート」にスタンプを集めて応募すると、もれなく「限定アルクマピンバッジ」をプレゼント。さらに抽選で長野県産品をプレゼントします。

参加施設など詳しくは、こちらから

<http://www.shinshu-dc.net/2013/autumn/sp>

【 食と収穫の祭典スタンプラリー 】

パンフレットに掲載されている参加メニューを食べたり、農産物直売所で野菜を買ったり、市町村開催の行事に参加して、スタンプを集めよう！

スタンプを集めて応募すると、抽選で信州の温泉旅館無料ペア宿泊券、F D A往復航空券、信州の特産品などをプレゼント

前記の「ぐるっと信州体験博」と同様に、パンフレットを入手、各施設でスタンプを集めて、応募。

こちらは、信州の宿泊施設補助券（2万円分）や「F D A往復航空券（松本発着）」などが抽選で当たります。

参加施設など詳しくは、こちらから

<http://www.shinshu-dc.net/2013/autumn/syoku/313>

【 信州の各地で行われる「そば祭り」 】

これから、信州では「新そば」の収穫の季節を迎えます。

冷涼な気候で、日照時間の長い信州では、良質なそばが収穫でき、信州を代表する味覚のひとつとなっています。

今後、収穫した「新そば」を振舞う「そば祭り」が信州各地で行われます。

【 2013 秋の信州そばまつり情報 】

<http://www.nagano-tabi.net/sc/akisoba/akisoba.html>

（さわやか信州.net ホームページ）

【 松茸狩り・きのこ狩り 】

秋の味覚といえば、「きのこ」をイメージされる方も多いと思います。
信州は、「きのこ」の生産量が日本一！ 加えて、「きのこの王様 松茸」の収穫量も日本一です。

今年は、夏から秋の気候が松茸の生育に適したものとなっており、豊作が期待されています。

秋晴れの下で「きのこ収穫体験」や「松茸づくしの会席料理」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【 きのこ狩り情報 】

http://www.nagano-tabi.net/modules/enjoy/category3_20.html
(さわやか信州.net ホームページ)

【 松茸料理の情報 】

喬木村 大島山の家

地域の人々の手作りの味と美しい紅葉が楽しめます。

<http://www.takagi-nkcc.jp/matutake.html>

上田市 別所温泉 城山園

県内有数の温泉地である別所温泉は、松茸の産地としても有名です。

<http://www.shinanoline.com/joyamaen/>

松本市 松茸山荘

温泉でゆっくりとくつろぎ、夕食に松茸三昧はいかがでしょうか。

<http://www.matsutake-sansou.jp/access.html>

(2) おいしい旬の食材情報

これから、信州のいろいろなりんごが次々と旬を迎えます。
昔から「一日一個のりんごを食べると医者知らず」とか「りんごが赤くなると医者が青くなる」などと言われ、ヘルシーな食品としても有名です。
今月は、9月下旬から10月にかけて旬を迎える品種をご紹介しますので、是非ご賞味ください。

りんご3兄弟(「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」)

「りんご3兄弟」とは・・・
9月から11月にかけて最盛期を迎える「秋映」、「シナノスイート」、「シナノゴールド」で、それぞれの最盛期をリレーするようにつないでいます。

また、3種とも長野県オリジナルの品種です。

それぞれに個性がありますので、食べ比べてみてはいかがでしょうか。

【秋 映】 甘みと酸味のバランスが良く、果汁もたっぷりです。
固めのしゃっきりとした歯ごたえも特徴です。
<収穫時期：9月下旬～10月上旬>

【シナノスイート】 果汁が多く、ほどよい甘さと少ない酸味が特徴です。
赤色が濃く、手に持ったときに見かけよりも重量感のあるもの
がおいしいです。
<収穫時期：10月上旬～下旬>

【シナノゴールド】 酸味と甘みが強い黄色のりんごです。
皮の表面がしっとりしてきたら成熟した証拠です。
<収穫時期：10月中旬～11月中旬>

長野県オリジナル品種「シナノドルチェ」

りんご3兄弟のほか、今旬を迎えている長野県オリジナル品種の「シナノドルチェ」
をご紹介します。

「シナノドルチェ」は、「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を交配し育成した品種
で、赤くて、果実が大きく、糖度と酸味のバランスが取れたおいしいりんごです。

「シナノドルチェ」は、平成17年度に品種登録されたばかりで、まだ生産量が少な
く、現在都内で購入していただけますが、店頭に並ぶのは10月中旬頃までですので、
お早めにお買い求めください。

(3) スポーツ情報

今月の信州のスポーツ情報をお届けします。
皆で信州ゆかりのチームを応援しましょう！

信州のプロスポーツの試合結果

松本山雅(サッカー・J2)

第34節まで終了 14勝9分12敗 現在9位(全22チーム)
(今月は1勝2分1敗で先月から1つ順位を下げてしまいました。)

A C長野パルセイロ(サッカー・JFL)

第26節まで終了 16勝9分2敗 現在1位(全18チーム)
(先月末の2位から、首位に返り咲きました。)

信濃グランセローズ（野球・ベースボールチャレンジ（BC）リーグ）
後期成績：18勝18敗 上信越地区 2位（全3チーム）
（前・後期を通じた通期成績は、31勝40敗1分で、上信越地区3位となりました。）

試合日程等は各チームのホームページをご覧ください。

- ・松本山雅 <http://www.yamaga-fc.com/>
 - ・A C長野パルセイロ <http://parceiro.co.jp/>
 - ・信濃グランセローズ <http://www.grandserows.co.jp/>
-

b j リーグ 2013 - 2014 シーズン開幕！

千曲市を中心に活動している「信州ブレイブウォリアーズ」が所属する日本プロバスケットボールリーグ（b j リーグ）の2013-2014シーズンが、10月4日に開幕します。

「信州ブレイブウォリアーズ」の開幕戦は、10月12日に「横浜ビー・コルセアーズ」と対戦します。（会場：スカイアリーナ座間）

第68回国民体育大会の一部種目が行われました。

東京国体の開会式が9月28日に行われ、熱戦が始まりました。
会期前の9月11日～15日に、水泳、ボート、ビーチバレー（公開競技）が行われ、長野県選手が水泳、ボートで入賞されました。

< 水泳 >

種 目	選 手 名	結 果
成年女子 自由形 50m	佐藤 綾 選手	5 位
男子少年 B 平泳ぎ 100m	鮫島 悠輔 選手	6 位
少年女子 高飛込	山口 夏鈴 選手	7 位

< ポート >

種 目	選 手 名	結 果
少年女子 シングルスカル	石上 璃奈 選手	優勝

(決勝レース中止のため、決勝進出者全員が優勝)

【 5 】 県からのお知らせ

「長野県民手帳」 発売中です！

昭和 36 年（1961 年）に統計調査員向けに作成され、その後一般発売となり、半世紀以上もご愛用いただいている「長野県民手帳」の平成 26 年度版が発売されました。（定価：500 円）

この手帳には、スケジュール欄に加え、長野県の統計資料や日常生活に役立つ情報が満載です。

毎年購入されている方はもちろん、来年のスケジュール帳を検討されている方も、是非この手帳をご活用ください。

「長野県民手帳」2013 年版は約 55,000 部発行されています。40 の県で同様の手帳を作成している中、ダントツ 1 位の発行部数を誇っており、全国一愛されている県民手帳です。（2 位は、茨城県で 45,700 部です。）

お買い求め、お問い合わせはこちらから

http://www3.pref.nagano.lg.jp/tokei/2_gaiyo/tokeikyokai/kyokaitop/kenmintecho/kenminntetyou.htm

アルクマが「ゆるキャラグランプリ 2013」にエントリーしました
アルクマを応援して投票しましょう。

長野県 PR キャラクター「アルクマ」が、今年も「ゆるキャラグランプリ 2013」にエントリーしました。

「ゆるキャラグランプリ 2013」とは、全国のゆるキャラを紹介し、お気に入りのキャラを投票するもので、かつて「ひこにゃん」や「くまもん」も 1 位を獲得しているインターネット上のイベントです。

関係者一同、今回こそは「アルクマ」を 1 位にして、信州を PR したいと意気込んでいます。

すでに 1000 体以上のゆるキャラが登録されており、激戦となっています。

皆様のご声援・ご協力をお願いします。

>> 現在投票受付中！ 11月8日まで <<

投票は、こちらのホームページから

「ゆるキャラグランプリ 2013」ホームページ

<http://www.yurugp.jp/>

主催：ゆるキャラグランプリ実行委員会

協賛：NTTタウンページ

投票には、投票IDの登録が必要となります。次のアドレスからIDを登録いただき、投票をお願いします。

投票方法については、「ゆるキャラグランプリ 2013」ホームページの次の箇所を参照ください。

<投票方法について>

<http://www.yurugp.jp/faq.php>

編集後記

紅葉の便りが聞かれる秋は、「スポーツの秋」とも言われます。

私はこれまでテニス、スキーなどのスポーツをかじり、3年ほど前からランニングを始めています。最近、ランナーのメッカ皇居デビューもしました。

このところぐっと気温が下がってきたので、走っていても夏場ほど汗をかかず、とても快適です。

ランニングと言えば、「長野オリンピック記念長野マラソン」のエントリーが10月26日(土)から始まります。

毎年数時間で定員に達してしまうほど人気が高い大会です。皆さんも大きな目標にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

しあわせ信州創造プラン ~ 長野県総合5か年計画 ~ 推進中です！

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kikaku/newplan/top.htm>

信州ブランド戦略「キャッチフレーズ・ロゴマーク」を御活用ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kanko/kankoki/brand/brandproject/newlogo.htm>

県民運動スローガン

掘り起こそう、足元の価値。
伝えよう、信州から世界へ。

信州には、自然、歴史、文化、人の絆など、たくさんの「価値」=宝物があります。

しかもそれは私たちの手の届かないところにあるのではなく、身近な所にあるのです。「掘り起こした足元の価値」は、県民の中だけで共有するのではなく、国内外の多くの人々に伝えられ、それらの人々にとってもかけがえのないものとして認められるよう、皆で外へ外へと発信していきましょう。
