

-----  
日本のふるさと「信州通信」(長野県東京事務所発)  
1月号 2014年1月30日(木)  
-----

本年最初の信州通信です。今年も信州の旬の情報をお届けしますので、引き続きご愛読くださいますようお願い申し上げます。

さて、ウインタースポーツシーズン真っ盛り、皆さんはスキーやスケートなどへお出かけになりましたか。

間もなくソチオリンピックが始まります。冬季オリンピックでは長野オリンピック以降メダル獲得が少ない日本チームですが、ソチでのメダルラッシュを期待したいと思います。

また、3月にはパラリンピックが始まります。前回大会は、11個のメダルを獲得し、国別メダル獲得ランキング8位と健闘しましたので、今回も日本選手の活躍が楽しみです。

そんな願いを込め、今月はソチオリンピック・パラリンピックの情報を中心にお届けします。

=== 目次 ===

- 【1】<特集>いよいよソチオリンピック・パラリンピック開幕！
- 【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>いよいよソチオリンピック・パラリンピック開幕！

いよいよオリンピックが2月7日(金)から、パラリンピックが3月7日(金)からロシアのソチで開催されます。ウインタースポーツが盛んな信州から、オリンピックには25名の選手が出場します。また、パラリンピックでは、現在のところアルペンスキー競技で6名の選手が発表されています。

長野オリンピックでは、当時人気となってきたスノーボードが初めて正式種目として採用され、7競技68種目が行われました。

あれから16年、ウインタースポーツはますます多様化し、今回のソチオリンピックではスキージャンプ女子やスキーハーフパイプなどが加わり、7競技98種目もの競技が行われます。

パラリンピックでは、新たにアルペンスキー競技にスノーボードが加わるなど、5競技72種目が行われます。

今回オリンピックで新たに採用された8種目をご紹介します。新しい種目に注目し、観戦してみてもいかがでしょうか。

-----  
(1) スキー ジャンプ女子  
-----

連日高梨沙羅選手の活躍が注目されている種目です。男子は、ラージヒルや団体がありますが、女子はノーマルヒルのみとなります。

信州からは、高梨選手と同じ17歳の山田優梨菜選手が出場します。

-----  
(2) スキー フリースタイル ハーフパイプ  
-----

スノーボードでおなじみの半筒状のコースをスキーで振り子のように滑りながら、空中での技の難易度などを競う競技です。空中での回転技など豊富な技のバリエーションが魅力の一つです。

信州からは、三星マナミ選手が出場します。彼女は、ママアスリートとしても注目を集めています。

-----  
(3) スキー フリースタイル スロープスタイル

(4) スノーボード スロープスタイル  
-----

最近スキー場で平均台の様なレールやジャンプ台があるコースを見たことはありませんか。実はこれが「スロープスタイル」のコースなのです。

フリースタイルスキーまたはスノーボードの競技に用いられ、レールを渡るセクションと、ジャンプ台でジャンプするセクションをクリアしながら、技を競います。

-----  
(5) スノーボード パラレル回転  
-----

旗門で規制されたコースを滑り、速さを競う種目で、従来からある大回転より旗門の間隔が狭いため、素早い動きが求められます。

予選では1人で滑り、タイム上位者が決勝へ進出します。決勝では、2人同時に滑り、早くゴールした方が勝ち抜けるトーナメント方式で競われます。

-----  
(6) フィギュアスケート 団体  
-----

男子シングル、女子シングル、ペア、アイスダンスの各種目1組が参加し、4種目の合計ポイントで争われます。

-----  
( 7 ) リュージュ チームリレー  
-----

リュージュは仰向けでそりに乗る競技で、リレーは男子1人乗り、女子1人乗り、2人乗り（性別の区別なし）の3種目の合計タイムで競われる種目です。

-----  
( 8 ) バイアスロン 混合リレー  
-----

バイアスロンは、クロスカントリースキーとライフル射撃を組み合わせた複合種目です。混合リレーは、男女各2名の計4名で行われます。

それぞれ スキー 2 km 伏射 スキー 2 km 伏射 スキー 2 km  
を行い、4人でリレータイムを競います。

今回のソチオリンピックに出場する信州ゆかりの選手（25名）を紹介します。

熱い声援を送ってください。

また、現時点でパラリンピックに出場が決定している選手も併せて紹介します。

-----  
オリンピック出場選手 ( )内は所属  
-----

【スキー】

クロスカントリー

- ・恩田 祐一 選手（アークコミュニケーションズ）
- ・成瀬 野生 選手（白馬村スキークラブ）
- ・レンティング 陽 選手（TEAM AKIRA）

ジャンプ

- ・竹内 拓 選手（北野建設（株））
- ・山田 優梨菜 選手（白馬高校）

ノルディック複合

- ・渡部 暁斗 選手（北野建設（株））
- ・渡部 善斗 選手（早稲田大学）  
兄弟で同じ種目に出場、暁斗選手がお兄さん。

フリースタイル

- ・西 伸幸 選手（白馬村スキークラブ）
- ・伊藤 みき 選手（北野建設（株））
- ・上村 愛子 選手（北野建設（株））
- ・三星 マナミ 選手（野沢温泉スキークラブ）

## スノーボード

- ・藤森 由香 選手（チームアルビレックス新潟）

## 【スケート】

### スピードスケート

- ・長島 圭一郎 選手（日本電産サンキョー（株））
- ・加藤 条治 選手（日本電産サンキョー（株））
- ・上條 有司 選手（日本電産サンキョー（株））
- ・山中 大地 選手（日本電産サンキョー（株））
- ・小平 奈緒 選手（社会医療法人（財）慈泉会 相澤病院）
- ・住吉 都 選手（ローソン）
- ・菊池 彩花 選手（富士急）
- ・高木 菜那 選手（日本電産サンキョー（株））

### ショートトラック

- ・酒井 裕唯 選手（（社）日本再生推進機構）
- ・菊池 萌水 選手（早稲田大学）

スピードスケートの菊池彩花選手と姉妹で出場、彩花選手がお姉さん。

## 【ボブスレー】

### ボブスレー

- ・鈴木 寛 選手（北野建設（株））

### スケルトン

- ・高橋 弘篤 選手（システックス）
- ・笹原 友希 選手（システックス）

-----  
パラリンピック（ ）内は所属  
-----

## 【スキー】

### アルペン

- ・狩野 亮 選手（（株）マルハン）
- ・小池 岳太 選手（セントラルスポーツ（株））
- ・谷口 彰 選手（（株）相模組）
- ・夏目 堅司 選手（ジャパンライフ（株））
- ・三澤 拓 選手（キッセイ薬品工業（株））
- ・山崎 福太郎 選手（信州大学教育学部）

各選手の戦績など、詳しくはこちらをご覧ください。

長野県教育委員会スポーツ課 ホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sochi.html#w>

## 【2】首都圏で行われるイベント情報

### 信州イベント情報

首都圏で信州の魅力をお伝えするイベントが行われます。

信州の名産品の販売や移住相談が行われますので、是非お出かけください。

名 称	開 催 日	会 場
春の関東甲信越静岡観光展	1月31日(金)・2月1日(土)	池袋メトロポリタンビル1階自由通路 (JR池袋駅直結)

【信州のほか6県が集まり、観光展が行われます。信州名産品の販売のほか、ステージでは、各地のキャラバン隊が地域の魅力をお伝えします。】

田舎暮らしセミナー・ 相談会	2月9日(日)	NPO法人ふるさと回帰支援 センター (有楽町・東京交通会館6階)
-------------------	---------	---

【地域の魅力を紹介する移住セミナーと移住に関する個別相談会を行います。信州が新たなふるさととなるよう皆様の移住の希望を親身になってサポートします。】

「やしょうま」予約販売	2月14日(金) ~16日(日)	長野県東京観光情報センター (有楽町・東京交通会館2階)
-------------	---------------------	---------------------------------

2月10日(月)までに、注文をしてください。

<連絡先> 長野県東京観光情報センター 電話：03-3214-5651

【「やしょうま」とは、お釈迦様の命日の2月15日にお供えする米粉で作った信州の郷土料理です。できたてを食べるともちもちした食感が楽しめます。時間が経って硬くなったら、焼いて食べるとおいしくいただけます。

名前の由来は、お釈迦様が亡くなる直前、「やしょ」という弟子が米粉で作った食べ物を進げたところ、美味しそうに召し上がり「やしょ、うまかったぞ」と言われたところから「やしょうま」と呼ばれるようになったとされています。(諸説あります。)]

-----  
ナチュラルローソン                      2月15日(土)～                      都内ナチュラルローソン  
首都圏キャンペーン                      3月3日(月)                      各店舗

【都内のナチュラルローソンで、栗菓子やりんごジュースなど信州の特産品や加工品を販売します。】  
-----

### 【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」を取り扱うお店をご紹介します。

-----  
レストランKITANO  
(千代田区平河町2-6-15 北野アームス1階 電話：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、創業50周年を記念し、今年1年間信州の食材によるランチとディナーを提供します。月ごとにメニューが変わりますので、1年を通じて楽しんでいただけます。

#### <ランチ>

- ・ランチボックス 1,500円  
(信州の野菜や果物を使ったメニューです。)
- ・コース 3,000円  
(信州サーモンや信州牛を使ったメニューです。)

#### <ディナー>

- ・コース 5,000円  
(信州サーモンや信州牛のほか、すべて信州食材を使ったメニューです。)

### 【4】信州だより

#### (1) おすすめ観光情報

-----

#### 信州の冬 おすすめ情報

-----

#### 第十一回 長野灯明まつり

-----

長野冬季オリンピックを記念し、長野市の善光寺周辺では、毎年この時期に「長野灯明まつり」が行われています。

世界に向けて「平和の灯り」を発信するお祭りで、善光寺の本堂や山門、仁王門などが五輪にちなんだ色でライトアップされます。

オリンピックイヤーの今年は、点灯式で山門をオリンピックカラーの5色の光で染め上げ、オリンピックの理念である「平和」を強く発信します。

期日：2月8日（土）～16日（日）

会場：善光寺ほか

詳しくはこちらをご覧ください。

---

第十一回長野灯明まつり ホームページ

<http://www.nagano-toumyou.com/>

---

---

長野オリンピックメモリアル第16回東口フェスティバル

---

オリンピックに象徴される「平和」、「健康」、「国際交流・異文化交流」を後世に繋ぐため、長野駅東口ユメリア通り一帯で行われます。

さまざまな景品が当たる「お宝まき」や松代子供太鼓演奏のほか、オリジナルピンバッジの販売などが行われます。

期日：2月9日（日）

会場：長野駅東口ユメリア通り一帯

---

木曽路氷雪の灯祭り

---

中山道の通る木曽路では、昔ながらの風情のある宿場町にアイスクャンドルが飾られ、幻想的な雰囲気になります。

期日及び会場

2月1日（土）	木祖村（藪原地区）、木曽町（日義・三岳・開田）
2月2日（日）	塩尻市（檜川地区）
2月3日（月）	塩尻市（木曽平沢地区、奈良井地区）
2月7日（金）・8日（土）	木曽町（福島地区）
2月8日（土）	王滝村、上松町
2月15日（土）	南木曽町（妻籠地区）

詳しくはこちらをご覧ください。

---

2014 木曽路氷雪の灯祭り ホームページ

<http://www.kisoji.com/kisoji/hyosetsu/2014hyosetsu/2014hyosetsu.html>

---

---

## 第 32 回いいやま雪まつり

---

飯山市では今年で 32 回目となる「いいやま雪まつり」が行われます。

毎年 5 万人を超える方が雪の街を楽しんでいるこのまつりでは、100 体以上の雪像が市内全域に現れるほか、お子様はもちろん大人の方も楽しめるスノーライダーが設置され、人気を呼んでいます。

期日：2 月 8 日（土）・9 日（日）

会場：飯山市城北グラウンド～市内全域

詳しくはこちらをご覧ください。

---

第 32 回いいやま雪まつり ホームページ

<http://www.isnowfes.org/>

---

---

## （ 2 ）おいしい旬の食材情報

---

信州の冬ならではの食材を紹介します。

---

### 凍み豆腐

---

信州の冬の気候を活かし作られる「凍み豆腐」は、栄養価が高く昔ながらの素朴な味わいが楽しめます。また、大豆の抗酸化作用が、高脂血症、高血圧、動脈硬化などの予防になると言われています。

地域によって、「高野豆腐」、「凍り豆腐」、「一夜凍り」など様々な呼び名が残っていますが、甲信越地方では「凍み豆腐」と呼ばれています。

信州で最も古い凍み豆腐の産地は佐久市矢島（当時は矢島村）と伝えられ、武田信玄が保存のきく凍み豆腐を兵糧として確保しようとしたため、甲州に近い矢島村で生産されるようになったと言われています。

厳しい寒さと昼間の日差しで凍結と解凍、乾燥を繰り返し、うま味が凝縮された美味しい凍み豆腐ができあがります。

現在では、ほとんどが食品会社の工場で生産されていますが、長野県は生産量日本一を誇っています。

### < 調理方法 >

卵とじがおすすめ。カロリー控えめのレシピをご紹介しますので、お試しください。出汁を吸った凍み豆腐の味が絶品です。

<http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/282/241.html>

（佐久市ホームページ）



-----  
( 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。

-----  
全国都道府県対抗男子駅伝競走大会で長野が優勝しました。  
-----

1月19日(日)に行われた都道府県対抗男子駅伝大会で、長野が平成21年以来5年ぶりの優勝を果たし、大会最多の6度目の優勝となりました。

また、1月12日(日)に行われた都道府県対抗女子駅伝は、長野はこれまでの記録を41秒更新しましたが、結果は10位で惜しくも入賞(8位以内)にはなりませんでした。

-----  
第86回選抜高等学校野球大会に東海大学付属第三高等学校が出場します  
-----

春の甲子園とも言われる「選抜高等学校野球大会」に、信州から「東海大学付属第三高等学校」が選ばれました。15年ぶり3回目の出場になります。

信州からは、平成24年に地球環境高校が出場して以来、2年ぶりの出場となります。大会は、3月21日(金・祝)から12日間の日程で、阪神甲子園球場(兵庫県)で行われます。

-----  
信州のプロスポーツ情報  
-----

信州ブレイブウォリアーズ(バスケットボール・bjリーグ)

26試合終了 18勝8敗 現在4位(イースタンカンファレンス 全11チーム)  
今月は、富山グラウジーズ、高松ファイブアローズと対戦し、3勝1敗  
来月は、現在3位の秋田ビッグブルズとホーム(松本市)で2試合行われます。  
連勝で3位浮上に期待!

-----  
試合結果等はホームページをご覧ください。

・信州ブレイブウォリアーズ <http://www.b-warriors.net/>  
-----

## 【5】県からのお知らせ

-----  
「ふるさと信州風景百選」の農村風景写真を募集しています。  
-----

信州の景観が地域の自然や歴史、文化、風土等によって生まれ、受け継がれてきた魅力ある農村風景を多くの方へ発信するため「ふるさと信州風景百選」を刊行することとなりました。

現在、刊行のための「心に残る『ふるさと信州』の情景」をテーマとした農村風景写真を募集しています。

今回は、単に自然の美しさだけでなく、農作業や地域のお祭りなど、農村が住民の営み(共同作業)により守られている「物語」を感じられる風景を募集しています。

ふるさとの思い手が詰まった写真など、皆様がお持ちの写真の応募をお待ちしております。

===== 募集期間 =====

平成 26 年 4 月 30 日(水)まで (現在募集中です)

===== 募集対象とする農村風景写真 =====

- ( 1 ) 地域の地形の特徴を反映した土地利用がなされている風景
- ( 2 ) 生活の営み、地域の歴史や文化を感じさせる風景
- ( 3 ) 地域の特産物を栽培する人々の姿、農地の様子や農産物などがある風景
- ( 4 ) 風雪に耐えて存在感をみせている建築物、構築物のある風景
- ( 5 ) 多様な生き物の営みを感じることができる風景

===== 応募先 =====

最寄りの地方事務所建築課(または商工観光建築課)へ持参、郵送または、電子メールで送付

応募方法、留意事項などは長野県ホームページをご覧ください。

-----  
長野県ホームページ ふるさと信州百選

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenchiku/kurashi/sumai/kekan/hyakusen.html>  
-----

## 編集後記

思い起こせば、ソチオリンピックと同じ2月7日に、長野オリンピックも開幕しました。午前11時に善光寺の鐘が開幕を告げ、スキージャンプ団体の金メダルなど多く

の感動がありました。今回も、日本選手が多く感動を与えてくれることを期待するところです。

ところで、全国の中学生アスリートが集まる「全国中学校スケート大会」が長野市で毎年行われていることをご存知ですか。

これは、「スケートの聖地」を目指す長野市が誘致したものです。当初は、平成 19 年度から 10 年間連続開催することになっていましたが、昨年、更に 5 年間継続して開催することが決まりました。

今年は、2 月 1 日(土)から 4 日(火)まで、スピードスケートはエムウェーブで、フィギュアスケートはビッグハットで大会が行われます。

長野市で行われた大会には、今回のソチオリンピックで活躍が期待されるフィギュアスケートの羽生結弦選手や村上佳菜子選手も出場していました。両選手のように、今年の大会に出場する選手からも、世界で活躍する選手が出てくると思います。

次回の冬季オリンピックは、2018 年平昌(ピョンチャン)オリンピック(韓国)です。信州で活躍したジュニア選手が、世界の大舞台でも活躍することを期待しています。

---

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/kensei/shisaku/5kanen/shiawase.html>

---

---

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/brand/sangyo/brand/shinshu/logo-02.html>

---

---

#### 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。

---