

-----  
日本のふるさと「信州通信」(長野県東京事務所発)

12月号 2013年12月27日(金)  
-----

2013年も残すところわずかとなりました。皆さんにとってこの1年はいかがでしたでしょうか。

東京オリンピック・パラリンピック開催決定に沸いた本年は、世相を表す漢字に「輪」が選ばれました。15年前に行われた長野冬季オリンピック・パラリンピックを国内外の人達の「輪」で成功させたことが昨日のこのように思い出されます。

さて、このところますます寒さが厳しくなってきました。寒くなると恋しくなるのは身も心も温めてくれる「温泉」。今回は、温泉を中心に信州ならではの冬の楽しみを紹介します。

=== 目次 ===

- 【1】<特集> 信州の冬のお楽しみ
- 【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> 信州の冬のお楽しみ

-----  
温泉へ行こう！  
-----

環境省発表の温泉に関するデータ(平成24年3月末現在)によると、信州は、温泉地数が225か所、宿泊施設や温泉を使った公衆浴場の数が1,913施設といずれも全国2位を誇るとともに、泉質も、刺激が柔らかい「単純温泉」、空気に触れると赤褐色になる「含鉄泉」、湯冷めしにくい「塩化物泉」などバラエティに富んでいます。

そんな充実した信州の温泉には、多くの皆さんが訪れています。(平成23年度温泉地宿泊者数：約737万人で全国第3位)

宿泊もよし、日帰りもよし、いろいろな泉質が選べる信州の温泉を存分にお楽しみください。

-----  
温泉とともに信州を楽しもう！  
-----

上田市の別所温泉の周辺には北向観音などの神社仏閣、上諏訪温泉の周辺には美術

館など、信州の温泉地の周辺には、観光スポットが数多くあります。

また、標高の高いところにある菱野温泉（小諸市）や横谷温泉（茅野市）の近くでは、滝が凍ってできる「氷瀑」を見ることができます。

スキーと一緒に楽しむ温泉もいいですね。長野オリンピック・パラリンピックのスキー会場となった志賀高原・野沢温泉エリアは、温泉でも有名です。

温泉と一緒に、観光スポットも楽しんでみましょう。

---

信州の温泉地情報はこちらから

エリアごとに県内の温泉を紹介しています。

各温泉のアクセス方法や宿泊施設、泉質などの情報を掲載しています。

---

さわやか信州旅.net 信州の温泉地

<http://www.nagano-tabi.net/modules/stay/hotspring.html?search=search&junleid=16#city>

---

冬の湖上でのお楽しみ！

信州の湖では、氷上で「わかさぎ釣り」が行われ、冬の風物詩となっています。

松原湖（小海町）は氷上でわかさぎ釣りが楽しめる場所のひとつで、道具のレンタルもしています。

凍結した湖上に穴を開けて釣る「穴釣り」は、釣りファンでなくても経験してみたいものです。

もっと手軽に楽しみたいという方には、ドーム船（暖かい船内で釣りができ、船によっては、その場で天ぷらにも！）を用意している湖もありますので、それぞれのスタイルでお楽しみください。

詳しくはこちらをご覧ください。

---

さわやか信州旅.net わかさぎ釣り情報

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

---

【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。

五平餅を作る体験会や信州の名産品の販売、移住相談等が行われますので、是非お出かけください。

---

名 称	開 催 日	会 場
五平餅作り	1月18日(土)	アトレ吉祥寺 (JR吉祥寺駅直結)

【木曽地域を代表する郷土食の五平餅を作ってみませんか。「ふるさと体験館きそふくしま」で指導されている皆さんがお手伝いします。】

---

JOIN交流地域おこしフェア	1月19日(日)	東京ビッグサイト (りんかい線 「国際展示場駅」 徒歩7分)
----------------	----------	---

【田舎暮らし相談や、実際に移住された方からの田舎暮らしや地方の魅力に関するセミナーが行われます。また、地域PR・マルシェのコーナーでは、ご当地グルメをお楽しみいただけます。】

---

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。】

### 【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「信州のお酒」などを取り扱うお店をご紹介します。

---

和酒 BAR DAISHIN  
(千代田区鍛冶町1-6-17 フォルテ神田1階 電話:03-3525-4775)

9月にオープンしたこのお店は、銀座で信州のお酒や料理を提供している「銀座 だいしん」の姉妹店です。

日本酒と国産ワインにこだわり、信州の地酒や原産地呼称管理制度認定のワインも用意されています。

お店のおすすめ料理は「馬肉のカルパッチョ」(2～3人前1,449円)で、ロース、ヒレ、モモ、コウネ(タテガミ)の4部位盛りです。また、みそやアンチョビなど4種類のなかから日本酒やワインなどに合うソースを選ぶことができます。

信州名物「山賊焼き」もメニューの1つです。

新年会に合わせ、飲み放題(2時間)込みで5,500円、5,000円、4,500円のコースも用意されています。

#### 【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

#### 【 白鳥の優雅な姿が多くの人を魅了しています。 】

毎年冬には、犀川(安曇野市)や諏訪湖に白鳥が飛来し、信州の美しい自然を背景に舞う姿は、多くの方を魅了しています。

今年も犀川にはすでに約80羽が飛来しています(12月24日現在)。また、ピーク時には1000羽を超える白鳥が飛来してきますので、優雅な姿を楽しんでみてはいかがでしょうか。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

さわやか信州旅.net 白鳥飛来地情報

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

安曇野市 白鳥飛来情報

<http://www.city.azumino.nagano.jp/kanko/fubutsushi/hakuchou/hiraijouhou.html>

#### 【 第1回チャンピオンメニュー決定戦「ゲレ食バトル2013」開催中 】

「ゲレ食」とは、スキー場(ゲレンデ)のレストランなどで提供されている食事のこと。

県内31カ所のスキー場を舞台に「信州チャンピオンメニュー決定戦」が開催されています。

来場者が、スキー場でエントリーされているメニューを食べ、「味」「ボリューム」「価格」「おもてなし」「オリジナリティ」を総合的に採点し、投票するコンテストです。

信州を代表する山賊焼きやソースかつ丼など各スキー場自慢のメニューがエントリーされています。詳しくは、「NAGANO SNOW LOVE」ホームページをご覧ください。

投票期間：12月21日（土）から2月18日（火）まで

結果発表：2月28日（金）

投票いただいた方から抽選で500名様に「長野県共通リフト1日券（引換券）」をプレゼント！（リフト券は2014年春のシーズン終了まで利用可能です）

エントリーメニューなど詳しくはこちらから

-----  
長野県スキー場情報総合ポータルサイト「NAGANO SNOW LOVE」

<http://www.snowlove.net/battle/index.php>  
-----

-----  
(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。

-----  
寒 天  
-----

寒天は、諏訪地域の特産品で、12月中旬から2月中旬に製造され、冬の風物詩となっています。

諏訪地域は、寒さが厳しい、昼夜の寒暖差が大きい、晴れの日が多く乾燥しているなど寒天製造に適した条件が整っています。江戸時代に農閑期の副業として寒天づくりが広がり、この地域の特産品となりました。

< 効能 >

寒天は、食物繊維が多く含まれ、肥満防止や便秘の解消、コレステロールや血糖値を下げる効果があると言われています。

味噌汁やサラダなどにひとつまみ入れ、手軽に食物繊維をとることができる商品も販売されていますので、お試してください。

-----  
(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  
-----

-----  
信州ブレイブウォリアーズ（バスケットボール・bjリーグ）  
20試合終了 14勝6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、新潟アルビレックスBBや群馬クレインサンダーズなどと対戦し、12月1日の試合からなんと6連勝！1月は、現在2位の富山とホームで試合があるので、順位を上げるチャンスです。みんなで応援しましょう！）  
-----

-----  
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/>  
-----

-----  
全国都道府県対抗駅伝競走大会が行われます  
-----

次の日程で「都道府県対抗駅伝」が行われます。  
毎年故郷の選手の活躍を手に汗握りながら、テレビ中継を見ている方も多いと思います。今回もNHKで放送されます。

みんなで、長野県チームを応援しましょう！

----- 女子 -----

1月12日（日） 12：30 スタート（京都市西京極陸上競技場 発着）  
9区間 42.195km  
-----

----- 男子 -----

1月19日（日） 12：30 スタート（広島市平和記念公園 発着）  
7区間 48.0km  
-----

-----  
長野県ゆかりの選手がソチオリンピック・パラリンピックに出場します  
-----

ウインタースポーツが盛んな信州から、ソチオリンピック・パラリンピックへ出場決定または内定の選手が発表されています。  
現時点で発表されている長野県ゆかりの選手を紹介します。  
みんなで応援しましょう！

-----  
オリンピック  
-----

<スケート ショートトラックスピードスケート（出場決定）>

- ・酒井 裕唯 選手（出場種目：女子 500m、1000m、1500m、リレー）
- ・菊池 萌水 選手（出場種目：リレー）

<スケート スピードスケート（内定）>

- ・長島 圭一郎 選手
- ・加藤 条治 選手
- ・小平 奈緒 選手

<ボブスレー（内定）>

- ・鈴木 寛 選手（ボブスレー）
- ・高橋 弘篤 選手（スケルトン）

-----  
パラリンピック  
-----

<スキー アルペン（決定）>

- ・夏目 堅司 選手
- ・谷口 彰 選手
- ・三沢 拓 選手
- ・小池 岳太 選手

【5】県からのお知らせ

-----  
「ふるさと信州寄付金」のお願い  
-----

【 寄付のお願い 】

長野県では、「美しく安全な観光地づくりのために」をメインテーマに、次の事業を重点的に寄付金を活用して取り組んでいきたいと考えています。

- 1 山を楽しむ皆さんの安全対策（登山道や遊歩道の整備、遭難防止対策の充実）
- 2 観光地の美化や沿道の景観づくり（観光地の清掃や沿道の植栽整備などの美化活動）
- 3 都市農村交流の拡大（農村ツーリズムの受入体制充実）

1万円以上ご寄付いただくと、お礼として長野県原産地呼称認定ワインなど信州のブランド品を贈呈します。（ただし、同一年度内（4月から翌年3月まで）に、お一人様1回限り）

是非、「ふるさと信州寄付金」を通じて、多くの皆さんに長野県づくりに参加いただき、長野県の未来を応援していただきますようお願いいたします。

11月末現在、2,448件、約3,570万円のご寄付をいただいております。昨年を大きく上回る皆様のご支援に感謝申し上げます。(24年度実績：424件、18,307,126円)

平成25年分の寄付受付は、既に終了させていただきました。

平成26年分の受付は、1月6日(月)から開始します。引き続き皆様のご支援をよろしく申し上げます。

#### 【 今年寄付していただいた皆さんへ 】

「ふるさと信州寄付金」は、ふるさと納税制度による税制上の優遇措置がありますので、今年寄付していただいた方は、確定申告の手続きをしてください。

1月下旬には県庁からふるさと信州寄付金の「領収証明書」をお送りしますので、確定申告の書類とともに提出してください。

平成25年確定申告

期間：平成26年2月17日(月)～3月17日(月)

・確定申告の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

-----  
国税庁ホームページ<確定申告特集(準備編)>(1月上旬にリニューアル予定)  
<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/tokushu/h25junbi/index.htm>  
-----

#### 編集後記

今年も残り数日となりました。今年1年を振り返ってみると、私の1番大きな出来事は、4月に東京へ赴任となり、初めての東京(県外)生活が始まったことです。

初めての単身赴任生活となり、当初は家族と疎遠にならないか心配しておりましたが、ITツールのおかげでほぼ毎日顔を見ながら話しています。また、家族が上京してお台場やスカイツリーなどへ出かけ、いままで以上に家族との思い出が増えた1年でした。

みなさんはどのような1年だったでしょうか。来る新年が皆様にとってよい年でありますようご祈念申し上げます。

1年間メールマガジンをお読みいただきありがとうございました。

今後ともご愛読いただきますようお願い申し上げます。

-----  
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。

---