



2022年9月20日



信州観光復興元年
～信州でカラダもココロも深呼吸～



しあわせ信州

10月号



長野県PRキャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。



新着情報

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P1	10月はピクニックガーデン・ゴンドラ毎日営業！ 野沢温泉で秋を満喫♪	10月30日まで	野沢温泉村



参加募集

P2	秋の塩の道湖畔ウォーク&フォトコンテスト	10月29日	大町市
P3,4	松本・安曇野サイクルロゲイニング2022	10月22日、23日	安曇野市・松本市
P5	第53回戸隠そば祭り	10月31日～11月25日	長野市
P6	絶景の北アルプスと秋・塩の道ウォーク	11月6日	大町市
P7	ローカルガイドが案内する 小布施の魅力発見ツアー2022	11月6日「御朱印巡り」 12月3日「建物探訪」	小布施町



YouTube 始めました！

10県の旬の情報をYouTubeでもお伝えしていきます。ぜひ、ご覧ください。

関東ブロック物産観光連絡協議会 YouTube



毎月第三火曜日
目途に更新

【URL】 https://www.youtube.com/channel/UC89zr2ce2_WS0fs22Ge4ytw

銀座NAGANO（信州首都圏総合活動拠点）

東京都中央区銀座5-6-5 TEL：03-6274-6015/FAX：03-6274-6557 担当：山浦義晴/齊藤里絵/真瀬垣まり子/大西輝久

<http://www.ginza-nagano.jp/> E-mail: ginza-nagano@pref.nagano.lg.jp



長野県PRキャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

美術館

頁	タイトル	開催日・期間	開催地
P8	八ヶ岳美術館全国公募展 第9回あなたが選ぶ信州の裂織展	9月17日～12月4日	原村
P9	高橋まゆみ人形館 秋のテーマ展「これまでの足あと」	10月1日～2023年3月28日	飯山市
P10	鹿児島市立美術館 名品展	10月8日～11月27日	松本市

イベント

P11	白駒の池 無料シャトルバス運行情報	9月23日,24日,25日/10月 1,2,8,9,10,15,16,22,23日	小海町・佐久穂町
P12	安曇野やさいスイーツフェア2022	9月29日、30日 /10月1日～10月31日	安曇野市
P13	すざかスイーツスタンプラリー	9月1日～12月28日	須坂市
P14	ぐるぐる秋映えサイクリング	9月9日～11月23日	信越自然郷 飯山市
P15	錦秋のクラフトフェア in 志賀高原	10月1日/2日	山ノ内町
P16	軽井沢発！旧街道を巡る歴史&グルメツアーリング	10月22日	軽井沢町
P17	OUTDOOR LIFESTYLE AND FEEL SUZAKA IN 臥竜公園百々川緑地	10月22日、23日	須坂市
P18	急行 飯田線秘境駅号おもてなしイベント	10月25日、22日、23日 11月5日	天龍村
P19	光前寺 秋のライトアップイベント	10月下旬～11月上旬 の金、土、日、祝	駒ヶ根市
P20	高遠城址もみじ祭り・高遠藩「高遠そば」新そば祭り	10月29日～11月6日	伊那市
P21	第16回 上田紅葉まつり／第40回 上田真田祭り	11月5日、6日/11月6日	上田市

▼「アルクマ便り」は毎月第3または第4水曜日、ホームページにアップします。カラーでご覧いただけます。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokyokanko/pressreleases/arukumatayori.html>

掲載市町村

10月号

長野市

●第53回戸隠そば祭り/P5

大町市

●秋の塩の道湖畔ウォーク&フォトコンテスト/P2
●絶景の北アルプスと秋・塩の道ウォーク/P6

安曇野市

●松本市・安曇野市 サイクルゲインク 2022/P3,4
●安曇野やさしいツアー 2022 /P12

松本市

●姉妹都市「鹿児島市立美術館」名品展/P8

飯山市

●高橋まゆみ人形館秋のテーマ展「これまでの足あと」/P9
●ぐるぐる秋映画サイクリング/P14

野沢温泉村

●10月はビュッケーガーデン・コントラ 毎日営業！野沢温泉で秋を満喫/P1

山ノ内町

●錦秋のクラフトフェア in 志賀高原/P15

小布施町

●0-カカイトが案内する小布施の魅力魅力発見ツアー/P7

須坂市

●すざかスイーツスタンプラリー/P13
●OUTDOOR LIFESTYLE AND FEEL SUZAKA/P17

軽井沢町

●軽井沢発！旧街道を巡る歴史&グルメツアー/P16

上田市

●第16回上田紅葉まつり/第40回上田真田祭り/P21

小海町・佐久穂町

●「白駒の池」無料シャトルバス運行情報/P11

原村

●八ヶ岳美術館全国公募展 第9回あなたが選ぶ信州の裂織展/P8

伊那市

●高遠城址もみじ祭り・高遠藩「高遠そば」新そば祭り/P20

駒ヶ根市

●光前寺 秋のライトアップイベント /P19

南信州地域振興局 天龍村

●急行 飯田線秘境駅号おもてなしイベント/P18

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>



10月はピクニックガーデン・ゴンドラ毎日営業！**野沢温泉で秋を満喫♪**

野沢温泉村はブナが多く、森全体が赤茶～黄色に染まります。目に見えて感じる季節の移り変わりを、動く空中テラス「長坂ゴンドラ」に乗って皆様にお楽しみ頂きたいです。また、上ノ平ピクニックガーデンでは、秋の山野草が見頃となります。クロバナヒキオコシ、アキチョウジ、ツルコケモモ、オミナエシなどなど、山野草の葉が紅葉した姿も綺麗です。10月になりますと少し寒くなりますので、ご来場の際は羽織るもの等をお持ちください。

目で、肌で、空気で季節を感じる秋の野沢温泉スキー場。皆様のご来場をスタッフ一同心よりお待ちしております。



見上げて感じる秋



空から感じる秋



散策・足で感じる秋



指先で感じる秋



野沢温泉
秋百景 (の一部)

1	日時	～10月30日(日) 9時～16時30分
2	会場	野沢温泉スキー場 (※9/29までは火・水・木曜定休)
3	入場料	ゴンドラ往復券 大人2500円 / 子ども(中学生以下)1500円
4	内容	動く空中テラス「長坂ゴンドラ」に乗って、秋の紅葉を楽しむ。上ノ平ピクニックガーデンでは、秋ならではの山野草も見頃に。10月は営業終了日まで毎日営業します。 ※天候状況等により、ゴンドラの運行を見合わせ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「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



秋の塩の道湖畔ウォーク&フォトコンテスト



中綱湖から青木湖を巡るウォーキングイベントです。紅葉に彩られる秋の湖畔と日本有数の透明度を誇る青木湖が楽しめます。同時開催のフォトコンテストでは優秀作品へ豪華賞品をプレゼント！



日本有数の透明度を誇る青木湖、そしてバックには後立山連峰



1 | 日時 10月29日(土) 8時30分～10時受付、受付後順次スタート、終了14時30分頃

2 | 受付 ラーバン中綱 〒398-0001 長野県大町市平中綱19862-1

3 | 参加費 中学生以上500円/人

- 4 | 内容**
- **イベント概要**
中綱湖から青木湖を巡るウォーキングイベントです。紅葉に彩られる秋の湖畔と日本有数の透明度を誇る青木湖が楽しめます。同時開催のフォトコンテストでは優秀作品に豪華賞品をプレゼント！
 - **コースは2コース**
中綱湖～青木湖の周回10km、または中綱湖周回3kmです。体力に合わせて選んでください。
 - **定員：200名**
定員になり次第締め切りとさせていただきます。

主催 (一社) 大町市観光協会
共催 FM長野 ※お申し込みはFM長野HPより
<https://www.fmnagano.co.jp/>

アクセス 【お車で】 長野自動車道「安曇野IC」から約45分
【列車で】 JR「築場駅」より徒歩約10分 またはJR「信濃大町駅」から
タクシーで約20分

お問合わせ先 (一社) 大町市観光協会
【住所】 〒398-0002
長野県大町市大町3200
【電話】 0261-22-0190 [FAX] 0261-22-5593
【URL】 <https://kanko-omachi.gr.jp/>
【E-mail】 info@kanko-omachi.gr.jp



参加募集

安曇野市・松本市

松本・安曇野サイクルロゲイニング2022



地図を手掛かりに、松本市・安曇野市の美術館や博物館、観光・歴史、グルメスポットなどを広く自由に走ってポイントゲット！

飲食店や観光施設などで使える
お得なクーポン付き！

My自転車・レンタサイクル
・シェアサイクル・e-bikeなんでもOK♪

1	開催日時	10月22日(土)9:30~16:30 / 10月23日(日)7:30~14:30
2	会場	10/22(土)安曇野市防災広場スタート 10/23(日)松本城公園スタート
3	参加費	1日のみ参加3,000円(クーポン1,000円付) 両日参加6,000円(クーポン3,000円付)



詳細は右ページ

澄んだ空気の中
常念岳を眺めながら...




チェックポイントで
ひと和み




松本・安曇野サイクルロゲイニング2022（開催説明）

1	開催日	2022年10月22日（土）	2022年10月23日（日）
2	会場	安曇野市防災広場	松本城公園
		※駐車場は安曇野市役所駐車場をご利用ください	※駐車場は周辺の有料駐車場をご利用ください
	スケジュール	9:30 受付開始	7:30 受付開始
		10:40 ルール説明	8:40 ルール説明
		11:00 スタート	9:00 スタート
		16:00 フィニッシュ制限時刻	14:00 フィニッシュ制限時刻
注) 両日ともフィニッシュ後にチェックを受けてください			
16:30 表彰式	14:30 表彰式		

3	参加費	1日のみ参加		2日とも参加			
		18歳以上	3,000円	クーポン券1,000円付き	18歳以上	6,000円	クーポン券3,000円付き
		17歳以下	1,500円	クーポン券1,000円付き	17歳以下	3,000円	クーポン券2,000円付き
注) 17歳以下の単独でのお申し込みは出来ません。18歳以上の方と一緒に申し込み下さい							

4	お申込み	お申し込みはインターネットより	
		申込受付期間：7月11日（月）～9月30日（金） URL: https://moshicom.com/72289/ ※初めて利用される方は会員登録が必要（無料）	

5	内容
	<ul style="list-style-type: none"> ●地図とチェックポイント写真を見ながら、制限時間内にチェックポイントをできるだけ多くまわり、得られた点数を競います。 ※通過証明：NaviTabi（スマートフォンアプリ）、又はデジタル写真のいずれかによる ●協力店舗で使えるクーポン券を、受付時にお渡します。利用期限は2022年12月末です。 ※協力店舗はwebサイトに後日掲載 ●1日だけの参加も2日間の参加もOK！ ●得点上位者には素敵な賞品プレゼント！（10/22の部、10/23の部、両日の部でそれぞれ表彰します） ●上位入賞者以外にも、参加者の中から特別賞も多数用意しています！ <p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・移動手段は整備された公道走行可能な自転車のみです（自転車レンタル可／Eバイク可） ・ヘルメット（レンタルあり、限定20個、500円/日）・手袋を必ず着用してください ・長野県自転車条例により、賠償責任保険への加入が義務付けられています。 未加入の方は必ず加入の上ご参加ください ・地図は10/22、10/23とも共通の地図を使用します ・その他詳細はwebサイトをご参照ください <div style="text-align: right;">  大会webサイト https://miraiz-corp.jp/matsumoto-azumino-cr </div>

主催 松本・安曇野サイクルロゲイニング実行委員会

アクセス

[お車で] 防災広場：安曇野市豊科南穂高803 ※NAVI設定をお願いします
松本城公園：長野自動車道 松本ICより約3.5km（約20分）

[列車で] 防災広場：JR大糸線「豊科駅」より1.2km、徒歩約20分
松本城公園：JR篠ノ井線「松本駅」より徒歩約20分

お問い合わせ先 一般社団法人 安曇野市観光協会

[住所] 〒399-8303
長野県安曇野市穂高5952-3

[電話] 0263-82-3133 [FAX] 0263-87-9361

[URL] <https://azumino-e-tabii.net/>

[E-mail] azumino@bz03.plala.or.jp



第53回 戸隠そば祭り

美味しい蕎麦で有名な戸隠で開催されるのが「戸隠そば祭り」です。

10月31日に不要となった、そばざるやそば玉などのお焚き上げが行われます。11月1日には、戸隠神社中社で戸隠そば献納祭が行われ、自然の恵みに感謝し、そばを献納します。

食欲の秋に、自然の恵みに感謝しながら、美味しい蕎麦を味わってみてはいかがでしょうか。



1 日時 10月31日(月)～11月25日(金)

2 会場 対象のそば店、宿泊施設／戸隠神社中社

3 入場料 半ざる食べ歩きチケットブック：1冊2500円(税込)／その他、行事不要

4 内容 ●イベント概要

秋の新そばの美りに感謝し、戸隠の大神様に献納する神事のほか、新そばの食べ歩きといったさまざまな企画を期間中に実施します。

10月31日(月) 16:30～ 戸隠神社中社大鳥居前「お焚き上げ神事」

11月1日(火) 9:00～ 戸隠神社中社「戸隠そば献納祭」

12:00頃～ 対象のそば店、宿泊施設「献納そば」提供

11月2日(水) ～ 11月25日(金)の平日

対象そば店「新そばの半ざる食べ歩き」※チケットブック

(税込・2,500円、数量限定販売、平日のみ利用可)の購入が必要

5 注意事項 新型コロナまん延防止等重点措置が適用となった場合。国や県から要請があった場合中止となります。

主催 第53回戸隠そば祭り実行委員会

アクセス [お車で] JR「長野駅」より車で約40分
または 上信越自動車道「長野IC」より約65分

[列車で] JR「長野駅」よりアルピコ交通路線バス「戸隠キャンプ場行き」乗車、戸隠中社下車。約1時間

お問合わせ先 戸隠観光情報センター (営業時間：9～17時)

[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



絶景の北アルプスと秋・塩の道ウォーク



塩の道ってどんな道？ 道中のポイントにいる個性豊かな地元ガイドが説明してくれます。国宝仁科神明宮から冠雪の北アルプスの山々を眺めながら秋の塩の道を約8 Km歩くウォーキングイベントです。



爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳、五竜岳の雄姿を眺めながら…



1 | 日時 11月6日(日) 少雨決行

2 | 受付 大町市観光協会前にて受付 午前8時30分～8時40分

3 | 参加費 2,000円/人 ※小学生以上

4 | 内容

- **イベント概要**
冠雪の北アルプスの山々を眺めながら秋の塩の道を地元ガイドさんが道中ポイントでご案内。約8Kmのウォーキングイベント。
- **締切り** 10月20日(木) ※定員になり次第締切り
- **定員** 40名 (最少催行人数15名)

5 | お申込み 信濃大町なびより専用フォーム、またはお電話にてお申込みください。
<https://kanko-omachi.gr.jp/>

主催 (一社) 大町市観光協会

アクセス [お車で] 長野自動車道「安曇野IC」から約30分

[列車で] JR「信濃大町駅」構内

お問い合わせ先 (一社) 大町市観光協会

[住所] 〒398-0002
長野県大町市大町3200

[電話] 0261-22-0190 [FAX] 0261-22-5593

[URL] <https://kanko-omachi.gr.jp/>

[E-mail] info@kanko-omachi.gr.jp



ローカルガイドが案内する 小布施の魅力発見ツアー2022



栗と北斎と花のまち・小布施町。長野県で一番小さい町ながら魅力あるスポットがたくさん！地元町民ガイドが推す魅力スポットを巡る、新たなまち歩きガイドコースが誕生しました。一般的な観光では出会わない小布施の人、場所、文化などに触れてより小布施散策をお楽しみください。

コース名

小布施 御朱印巡り



小布施の建物探訪



1 日時 11月6日(日) 10:00~15:30 12月3日(土) 10:00~14:00

2 集合 両コースとも小布施総合案内所(長野電鉄小布施駅舎内)

3 参加費 4,000円(税込) 5,000円(税込)

4 内容	「小布施御朱印めぐり」町民に愛される古くからの寺をめぐり御朱印をいただく。住職さんから御朱印に関する作法などを直接教えてもらったり、護摩法要では各自の御朱印帖を奉納したのち持ち帰っていただく。昼食付(薬師豆富まめ家)。御朱印はすべてツアー限定。	「小布施の建物探訪」何気なく目にする建物が、実は著名な建築家による設計という建物。そこに込められた町への思いを見て、触れて、レストランでは昼食をとりながら空間と旬の食材も味わい五感で小布施を楽しむ。昼食付(小布施蔵部)
-------------	--	---

4 定員 両コースとも10名、定員になり次第締め切り。

6 申込方法 下記の小布施文化観光協会HPの各コースよりお申し込みください。
<http://www.obusekanko.jp/>

主催 小布施文化観光協会

アクセス [お車で] 上信越自動車道「小布施スマートIC」から約5分
[列車で] 長野電鉄小布施駅より徒歩0分(小布施駅舎内)

お問合わせ先 小布施文化観光協会

[住所] 〒381-0201
長野県上高井郡小布施町大字小布施1497-2
[電話] 026-214-6300 [FAX] 036-214-6363
[URL] <http://www.obusekanko.jp/>
[E-mail] kanko-information@obusekanko.jp



八ヶ岳美術館全国公募展 第9回あなたが選ぶ信州の裂織展



原村では古くから機織りが盛んに行われてきました。ぼろ布ひとつを大切に生み出された裂織は「ぼろ機織り」の名称で親しまれ、今なおその技が大切に継承されています。地域を代表する文化であるこの裂織は、近年では全国的に隆盛を見せ、高い芸術性を持ったアート作品としても注目されてきました。

八ヶ岳美術館で開催される裂織公募展も、今年で9回目を迎えます。全国から集まった様々な裂織作品を一堂にご覧いただけます。別室では諏訪地域に残る古い織物を特集展示します。古布再生の原点である「物を大切に作る心」が込められた、素朴な織の美しさをご覧ください。



第8回 会場の様子



機織り体験の様子



布草履づくり（例）

1	日時	9月17日（土）～12月4日（日） 9時～17時（最終入館は16時30分まで）
2	会場	八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）
3	入場料	大人（高校生以上）510円、小中学生250円
4	内容	■講演会「繊維と布の物語～今と昔、そして未来～」

10月6日（木） 13：30～15：00 講師：高寺政行（信州大学繊維学部教授）

●機織り体験…織機を使った裂織体験 ※約25cm 程度の作品を持ち帰れます。

9月23日（金・祝）、10月8日（土）、11月6日（日）

①13：00～14：30 ②14：30～16：00

講師：信州さきおりの会 定員：各回2名※要予約

参加費：1,000円（入館料別途）

●布草履づくり ※着古したTシャツなどを使って草履を手編みします。美術館スタッフレクチャー。

10月22日（土）、11月3日（木・祝） 13：00～15：00

定員：各回4名※要予約

参加費：100円（入館料別途） 持ち物：着古した服など、布切りばさみ

主催
アクセス

八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）、原村、原村教育委員会
 [お車で] 中央自動車道「諏訪南IC」から7km、「小淵沢IC」から14km
 [列車で] JR中央線「茅野駅」よりバスまたはタクシーで25～60分
 「富士見駅」よりタクシー約15分

お問い合わせ先

八ヶ岳美術館（原村歴史民俗資料館）

[住所] 〒391-0115

長野県 諏訪郡原村 17217-1611

[電話] 0266-74-2701

[FAX] 0266-74-2701

[URL] <https://yatsubi.com>

[E-mail] info@yatsubi.com



高橋まゆみ人形館 秋のテーマ展「これまでの足あと」



本テーマ展では、高橋まゆみが所有する過去巡回展のチラシを一挙に展示し、創作人形たちと高橋まゆみの足あとをたどります。2003年から7年にわたって開催された巡回展「故郷からのおくりもの」。全国95か所で行われ180万人を動員し、人形作家 高橋まゆみが全国にファンを持つきっかけとなりました。作家にとって思い出深い展示会の数々を、歴代の人気作と共に、時にはエピソードを交えながらご紹介いたします。今まで巡ってきた思い出の展示と人形たちの変遷をどうぞご覧ください。



高橋まゆみ人形館 外観

今まで巡ってきた思い出の展示、
そして数々の人形たち



1 日時 10月1日（土）～3月28日（火） 9時～17時（12月～3月：10時～16時）

2 会場 高橋まゆみ人形館 ※水曜定休 10月は無休

3 入場料 一般 620円 小中学生 410円 おやつ入館券 入館料プラス400円

4 内容 上記ご案内の内容となります

主催 高橋まゆみ人形館

アクセス [お車で] 上信越道豊田飯山ICより約15分

[列車で] 北陸新幹線「飯山駅」より徒歩約20分
JR飯山線「北飯山駅」より徒歩約5分

お問い合わせ先 高橋まゆみ人形館

[住所] 〒389-2253

長野県長野県飯山市飯山2941-1

[電話] 0269-67-0139

[FAX] 0269-67-0141

[URL] <https://www.ningyoukan.net/>

[E-mail] info@ningyoukan.net



鹿児島市立美術館 名品展



鹿児島市と松本市が文化・観光交流協定を結んでから、今年で10年を迎えました。これを記念して、鹿児島市立美術館の全面的なご協力のもと、その名品を一堂にご紹介する展覧会を開催します。本展をとおり、鹿児島が誇る文化をぜひご覧ください。



クロード・モネ《睡蓮》1897-98年頃



黒田清輝《アトリエ》1890年



藤島武二《絞剪眉》1927年

※いずれも鹿児島市立美術館蔵

1	日時	10月8日（土）～11月27日（日）	9時～17時（入場は16時30分まで）
2	会場	松本市美術館 企画展示室	
3	入場料	当日券 大人1,200円、大学高校生・70歳以上の松本市民800円	

4	内容	<p>鹿児島市は、南九州を治めた島津氏の城下町として江戸時代に発展し、明治維新には西郷隆盛・大久保利通らが活躍した歴史があります。また桜島をはじめ、海や森林など雄大な自然に恵まれています。この魅力ある都市に建つ鹿児島市立美術館は、「鹿児島ゆかりの画家たちの作品」、「19世紀末から現代につながる西洋美術」、「郷土の風土に取材した作品（桜島コレクション）」などを収集方針に掲げ、約4,350点の作品を所蔵しています。</p> <p>鹿児島は日本近代洋画界を代表する多くの優れた画家を輩出しています。本展では、黒田清輝、藤島武二、和田英作のほか、東郷青児、海老原喜之助から現代にいたる画家たちの作品を一堂に展覧します。また、夏目漱石『吾輩ハ猫デアル』（初版本）の装幀を手掛けた橋口五葉の多方面にわたる画業もご紹介します。さらに、西洋美術の珠玉のコレクションも見逃せません。黒田に影響を与えたラファエル・コランにはじまり、印象派から現代までの近代西洋美術の流れを、モネ、セザンヌ、ピカソ、マチス、ダリなどの作品から通観できる貴重な機会です。そして、多くの画家が魅了され描いたシンボル・桜島も見どころのひとつです。</p>
---	----	---

主催 松本市美術館、市民タイムス

アクセス [お車で] 長野自動車道松本インターチェンジから車で約15分
[列車で] JR「松本駅」より徒歩約12分 または タウンズニーカー（市内周遊バス）東コース約7分【伊織霊水】下車徒歩約5分

お問い合わせ先 松本市美術館

[住所] 〒390-0811
長野県松本市中央4-2-22
[電話] 0263-39-7400 [FAX] 0263-39-3400
[URL] <https://matsumoto-artmuse.jp/>
[E-mail] museum@city.matsumoto.lg.jp



「白駒の池」無料シャトルバス運行情報



標高約2,100mの紅葉の名所「白駒の池」。紅葉シーズンは毎年多くの方が訪れる人気スポットです。交通渋滞を解消し、快適に楽しんでいただくため、無料シャトルバスを運行します。お越しの際は、無料シャトルバスや路線バスをご利用ください。



1 運行日	9月	23日(金・祝)	24日(土)	25日(日)	-
	10月	1日(土)	2日(日)	8日(土)	9日(日)
		15日(土)	16日(日)	22日(土)	23日(日)

2 区間 八千穂高原スキー場駐車場 ⇄ 白駒の池入口駐車場

注) お車の場合「八千穂高原スキー場駐車場」に駐車し、無料シャトルバスで「白駒の池」、「苔の森」へお越しください。

3 内容 ●無料シャトルバス【時刻表】

(往路) 八千穂高原スキー場→白駒の池入口 … 8:30から13:30まで随時運行

(復路) 白駒の池入口→八千穂高原スキー場 … 9:00から15:30まで随時運行

※小海リエックスホテル宿泊者は、直通シャトルバス(無料)をご利用いただけます。

【運行日】 9月23日(金祝)～10月23日(日)のうち無料シャトルバス運行日

(往路) 9:30発 小海リエックスホテル→白駒の池入口

(復路) 13:00発 白駒の池入口→小海リエックスホテル

●路線バス(有料) …JR佐久平駅、JR八千穂駅、JR茅野駅発着

詳しくは千曲バス、アルピコ交通のHPをご確認ください。

●ライブカメラ映像

お越しの際は、ライブカメラ映像で天候や駐車場の状況をご確認ください。

「白駒の池 ライブカメラ」で検索

<https://yachiho-kogen.jp/livecamera/> (佐久穂町観光協会公式ホームページ)

主催 小海町産業建設課/佐久穂町産業振興課

アクセス

【お車で】 中部横断自動車道「八千穂高原IC」から約17分
(八千穂高原スキー場まで)

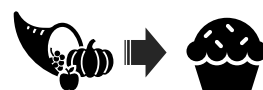
【列車で】 JR「佐久平駅」より路線バスで約1時間42分 または
JR「八千穂駅」より路線バスで約1時間4分

お問い合わせ先 小海町産業建設課 / 佐久穂町産業振興課

	小海町産業建設課	佐久穂町産業振興課
[住所]	〒384-1192 南佐久郡小海町大字豊里 57番地1	〒384-0697 南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地
[電話]	0267-92-2525	0267-86-1553
[FAX]	0267-92-4335	0267-86-4935
[URL]	https://www.koumi-town.jp/office2/archives/tourism/	https://yachiho-kogen.jp/
[E-mail]	kankouka@koumi-town.jp	kankou@town.sakuho.nagano.jp



安曇野やさいスイーツフェア2022



安曇野市内の菓子店や飲食店などが、地産地消にこだわり、野菜を使った新作のスイーツを作る「安曇野やさいスイーツプロジェクト」。第13回となる「安曇野やさいスイーツフェア 2022」を開催します。今年のテーマは「ウチの店自慢の安曇野産やさい」！また、フェアに合わせて、各店舗の商品を買ってシールを集める「シールラリー」を開催します。3つ以上集めた応募者の方から抽選で加盟店で使える商品券をプレゼントします。ぜひご応募ください。

1	日時
	フェアイベント : 9月29日(木)、30日(金) シールラリー : 10月1日(土)~10月31日(月)

参加店の逸品！
※一例

2 会場：参加店舗 13店舗

- ・あづみ野菓子工房 彩香
- ・安曇野sweets ペイサー樹 NOJIRI
- ・あづみ野バザール 若松屋
- ・あったカフェ
- ・有明のパン屋さん
- ・アレグリア
- ・小柴屋
- ・サントウール ムラカミ
- ・Chiffon シフォン
- ・松月堂 西村商店
- ・大王わさび農場レストラン OASIS
- ・トリアノン 洋和菓子店
- ・(有)丸山菓子舗

※営業時間は各店舗によって異なります。

3 価格 各店舗によって異なります。**4** 内容 ●市内の各店舗で、安曇野産やさいを使ったスイーツを期間限定で販売します。

フェアイベント (やさいスイーツの特別先行販売会)	シールラリーの開催
開催日 9月29日(木)、30日(金)	開催期間 10月1日~31日
開催時間 14:00~18:00	特典 制覇された店舗数に応じ抽選で商品券進呈!
開催場所 安曇野市役所1階「あったカフェ」	全13店舗制覇 …抽選で2名様に 4,000円分
	6店舗以上制覇 …抽選で15名様に 1,500円分
	3店舗以上制覇 …抽選で30名様に 500円分

※新型コロナウイルス感染症拡大状況等により事業内容が変更・中止となる場合があります。

※やさいスイーツ公式Instagramアカウント @azumino_yasai_sweets_jp

主催 安曇野やさいスイーツプロジェクト**アクセス**

- [お車で] 長野道「安曇野IC」から安曇野市内各店舗へ
[列車で] JR大糸線「豊科駅・穂高駅」他各駅下車 または
JR篠ノ井線「田沢駅・明科駅」下車で各店舗へ

お問い合わせ先 安曇野市 商工観光スポーツ部 観光課

- [住所] 〒399-8281
長野県安曇野市豊科6000番地
[電話] 0263-71-2000 [FAX] 0263-72-1340
[E-mail] kankokoryu@city.azumino.nagano.jp



すざかスイーツスタンプラリー



須坂のスイーツ店をめぐるスタンプラリー season3 須坂の街には、老舗菓子店からおやつ処、おしゃれなカフェなど素敵なスイーツがいっぱい♪各店の定番スイーツから須坂産のフルーツを使った季節限定スイーツなど盛りだくさんです。お得に楽しく須坂のお菓子を楽しみましょう！



参加店舗一覧

参加店舗 絶品スイーツの一例

1 日時 9月1日(木)～12月28日(水)

2 会場 須坂市内参加菓子処・飲食店28店舗

3 入場料 不要

4 内容 須坂市内の参加店舗で500円以上のスイーツ購入または飲食で1スタンプ進呈。
3つスタンプを集めると毎月先着200名に参加店舗で使えるギフト券500円分をプレゼント！
スタンプ3つ集めた方全員に須坂産のカシスを使った「果実餡」をプレゼント！

主催 須坂市観光協会

アクセス [お車で] 須坂長野東ICから市街地まで10分

[列車で] 長野電鉄「須坂駅」より市街地まで徒歩約10分

お問い合わせ先 須坂市観光協会

[住所] 〒382-0077

長野県須坂市大字須坂1295-1シルクビル2F

[電話] 026-215-2225

[FAX] 026-215-2226

[URL] <https://www.suzaka-kankokyokai.jp/>

[E-mail] info@suzaka-kankokyokai.jp



ぐるぐる秋映えサイクリング



秋めく信越自然郷でグルメを楽しむお手軽サイクリングプラン。

「見るべき」「食べるべき」を網羅した全6コースをご用意。秋の味覚×秋風の気持ちいい紅葉ライドをお楽しみ頂けます。グルメはインスタ映えもばっちりの各店舗オリジナルメニューとなります。コースは、定番オススメの飯山駅からの小京都スイーツコース、秋のシーズンにオススメの絶景！紅葉コース等毎月多彩なコースをお楽しみ頂けます。



⑤ いいづなコース
のスイーツ



レンタサイクルで秋の風を満喫



① 小京都コースの
スイーツ



③ 見晴らしフルーツ
コースのスイーツ

1	日時	9月9日(金)～11月23日(水・祝)
2	会場	スタート地点：信越自然郷アクティビティセンター
3	入場料	1,500円～3,000円

※下記コース・日程により費用は異なります。詳しくはHPを確認またはお問い合わせください。

4	内容	日程別コース一覧		
		①	9月9日～11月23日	小京都スイーツコース
		②	9月9日～9月30日	段々そば畑コース
		③	9月9日～9月30日	見晴らしフルーツコース
		④	10月1日～10月31日	絶景！紅葉コース
		⑤	10月1日～10月31日	いいづなりんごコース
		⑥	11月1日～11月23日	ほっと♨️野沢温泉コース
	特典、及び注意事項	・レンタサイクル+グルメクーポン付となります ・レンタサイクル乗り捨ての場合、追加料金2000円が必要です ・コースごとに休止日があります。詳しくはHPを確認またはお問い合わせください。		

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] 上信越自動車道 豊田飯山ICから約7キロ、約15分

[列車で] JR「飯山駅」1F 構内

お問い合わせ先 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



錦秋のクラフトフェア in 志賀高原



紅葉が美しい志賀高原で景色を楽しみながら、芸術の秋も楽しみませんか！錦秋のクラフトフェアでは出店者の素敵な作品を購入できるのももちろんですが、ワークショップへもご参加いただけます。

フードコーナーも出店しておりますので、秋の志賀高原で芸術の秋、食欲の秋をご堪能ください！！



志賀山、裏志賀山のふもと 爽やかな高原で開催♪

1 | 日時 10月1日(土)～10月2日(日) 10時～16時

2 | 会場 志賀高原 蓮池ひろば・山の駅前駐車場

3 | 入場料 入場無料

4 | 内容

- 木工、アクセサリー、ガラス、布雑貨など多彩なジャンルのワークショップ・展示・販売
- 飲食ブースあり
- 雨天決行

主催 志賀高原観光協会

アクセス [お車で] 上信越自動車道「信州中野IC」から約35分

[列車で] JR「長野駅」より「志賀高原急行バス」で約1時間10分
長野電鉄「湯田中駅」より路線バスで約30分

お問い合わせ先 志賀高原観光協会

[住所] 〒381-0401
長野県下高井郡山ノ内町大字平穏7148 (蓮池)
志賀高原総合会館98内

[電話] 0269-34-2404 [FAX] 0269-34-2344

[URL] <https://www.shigakogen.gr.jp/>

kankou@town.sakuho.nagano.jp



軽井沢発！旧街道を巡る歴史&グルメツーリング 中山道&北国街道 しのの鉄道サイクルトレイン(10月22日開催)



長野県の東信エリアにおいて、地域のシンボルである「しのの鉄道」および魅力的な歴史的・文化的・芸術的・産業的観光コンテンツを持つ「中山道・北国街道沿線」を掛け合わせたサイクルトレインのモニターツアーを、東信エリアにて最も観光客の多い軽井沢エリア発着にて開催いたします！自転車で沿線コンテンツを回りながら軽井沢に戻る地域循環型・回遊性観光を定着させることで、地域の発展に寄与し持続可能な観光を目指します。本事業は、令和4年度観光庁による「地域独自の観光資源を活用した地域の稼げる看板商品の創出事業」として実施します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！



1	日時	10月22日(土)9時30分～15時30分
2	会場	集合・受付 軽井沢駅北口ロータリー
3	入場料	5,000円 (モニター特別料金)
4	内容	イベントスケジュール

8:30～9:30	受付 (軽井沢駅北口ロータリー)
9:30	集合・説明開始
10:00	ツーリングスタート
	・軽井沢本通り～旧軽井沢ロータリー
	・中山道ツーリング 旧軽井沢から追分宿までの旧中山道沿いをサイクリング途中、追分宿で名物の「鯛焼き」を味わいながら小休止
	・北国街道ツーリング 追分宿から旧北国街道沿いをサイクリング、途中、小諸城址大手門で「丁子庵のお焼き」、田中駅前付近で「御菓子処花岡本店の銘菓「胡桃の醍醐味」」を味わいながら小休止
14:30	しのの鉄道 田中駅前着
※ 田中駅前解散。「しのの鉄道」サイクルトレイン・BIG CLOUD号(15時50分発 16時32分軽井沢駅着)に自転車を積んで各自帰路へ。(電車賃は実費となります)	



5 その他 詳しくは下記本イベントHPをご確認ください

共催 (株)フィールド・マネジメント、軽井沢トラベル&コンサルティング、しのの鉄道(株)、(一社)長野県観光機構、(一社)軽井沢観光協会、(株)KNOT KARUIZAWA、(同)SPARK OUTLANDS

アクセス 【お車で】 上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」より約20分
【列車で】 JR「軽井沢駅」より徒歩約1分

お問い合わせ先 株式会社フィールド・マネジメント 担当：中村

【住所】 〒389-0111

長野県北佐久郡軽井沢町長倉2015-5

【電話】 0267-46-9311 【FAX】 0267-46-9311

【URL】 <https://www.shinsyu-cycletrain.com/>

【E-mail】 shiho.nakamura@field-management.com

【申込】 <https://forms.gle/KWEAG8KPbyd5wv9Y7>



OUTDOOR LIFESTYLE AND FEEL SUZAKA**IN 臥竜公園百々川緑地 (がりゅうこうえんどどがわりよくち)**

「アウトドア」と「ライフスタイル」を繋ぐサービスや製品を楽しく体験、体感して頂き、日常生活がより豊かになる様な新しいライフスタイルの選択肢を提案します。さらには、本来であれば捨てられるはずの廃棄物に、デザインやアイデアにより付加価値を持たせ、また別の新しい製品にアップグレードする「アップサイクル」と「アウトドア」・「アップサイクル」と「ライフスタイル」の有機的な繋がりも体験していただけます。



1 日時 10月22日(土)～10月23日(日)
10時～16時

2 会場 百々川緑地公園 (どどがわりよくちこうえん)

3 入場料 不要

4 内容

- アウトドア用品の販売・ワークショップ／アウトドア用品の展示・販売。
…キャンプに役立つワークショップの体験。
- 居心地の良い楽しいライフスタイルの提案
…アウトドアをテーマにした住宅や日常をもっと楽しくもっと自由に過ごすための提案。
- 車と一緒にアウトドアを楽しむ…アウトドアへ出かけたい車の展示。
- ローカルマルシェ…地元の「食」を楽しむ。地産地消を推進し、地元の『美味しい』を再発見。
- 地域の観光協会や地元で活動している様々な団体や企の紹介。
- 蚤の市、ハンドメイド品の販売

主催 アウトドアライフスタイル推進協議会

アクセス [お車で] 「須坂長野東IC」から須坂市街地まで約10分

[列車で] 長野電鉄「須坂駅」からバスで10分県民グラウンド下車、
バス停より徒歩約5分

お問い合わせ先 アウトドアライフスタイル推進協議会 事務局

[住所] 〒382-0087
須坂市東横町369-32

[電話] 090-1486-3460 [FAX]

[URL] <https://outdoorlifestyle-suzaka.com/exhibitor/>



急行 飯田線秘境駅号おもてなしイベント

急行「飯田線秘境駅号」の運行にあわせて、JR平岡駅（長野県下伊那郡天龍村）にて南信州の魅力を
知ってもらえるような“おもてなしイベント”を実施します。

イベントでは、南信州産のゆずを使った加工品、地元天龍村にて収穫される幻のお茶「中井侍茶」などなど
地域自慢の品を販売します！ また、イベントを盛り上げるため、ご当地ゆるキャラも登場する予定です！



秘境駅号に手を振って！



ご当地ゆるキャラのおもてなし♪



地域自慢の特産品をどうぞ！

1 日時 10月15日（土）、22日（土）、23日（日）、11月5日（土）
秘境駅号停車時間中（下り：13:23～13:56、上り：14:46～15:02）

2 会場 JR飯田線 平岡駅横 桜並木駐車場 ※付近に村営駐車場（無料）あり

3 入場料 不要

4 内容 ●イベント概要

南信州自慢の「ゆず加工品」「中井侍茶」など、地元特産品を販売いたします！
当日はご当地ゆるキャラや地元事業者など全員で手を振り笑顔でおもてなしいたします。
ぜひ皆さまお越しください♪

●注意事項

新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用、手指消毒等へのご協力をお願いします。
また、来訪される際には「信州版 新たな旅のすゝめ」をあらかじめ遵守しご参加ください。
なお、列車の運行状況及び新型コロナウイルス感染症の感染拡大等の状況により内容変更、
または中止とする場合があります。併せて雨天時には中止とします。

主催 長野県南信州地域振興局

アクセス [お車で] 三遠南信自動車道 天龍峡ICより約60分

[列車で] JR「平岡駅」より徒歩1分以内

お問い合わせ先 長野県南信州地域振興局商工観光課

[住所] 〒395-0034

長野県飯田市追手町2-678

[電話] 0265-53-0431 [FAX] 0265-53-0476

[URL] <https://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/shokokanko3.html>

[E-mail] minamichi-shokan@pref.nagano.lg.jp

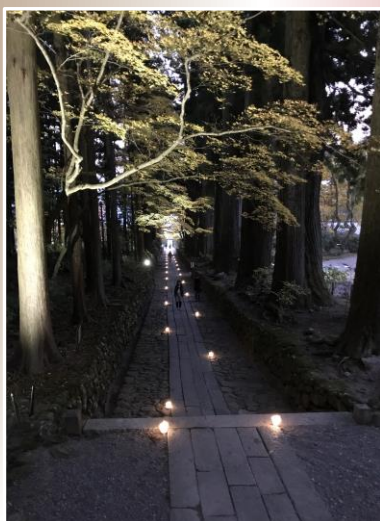
kankou@town.sakuho.nagano.jp



光前寺 秋のライトアップイベント



しだれ桜で有名な宝積山光前寺で、今年3年ぶりに秋の紅葉をライトアップします。
光前寺しだれ桜ライトアップ実行委員会が中心となり、コロナウイルス感染対策等を十分に配慮し実現しました。
春のしだれ桜ライトアップも見事ですが、秋の紅葉した木々、そこにたたずむお寺の姿もまた見ごたえがあります。
また、近隣には「早太郎温泉郷」とよばれる日帰りまたは宿泊できる温泉施設がございますので、併せて旅行のご計画を立ててみてはいかがでしょうか。



三重塔、参道、苔の古道付近を
ライトアップします

1 日時 10月下旬～11月上旬の金・土・日曜日及び祝日 17:00～20:30
※紅葉の状態により変動する場合がございます

2 会場 宝積山光前寺 (長野県駒ヶ根市赤穂29番地)

3 入場料 不要

4 内容

- 開催の日は例年の紅葉時期に合わせて予定しておりますが、紅葉の状態により前後する場合があります。
- お車でお越しの際は光前寺の駐車場をご利用ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、境内ではマスクの着用をお願いします。

主催 光前寺のしだれ桜ライトアップ実行委員会

アクセス

[お車で] 中央自動車道駒ヶ根I.Cより県道75号経由1.5km 約3分

[列車で] JR駒ヶ根駅より伊那バス駒ヶ岳ロープウェイ線で約9分、
「切石公園下」バス停車、徒歩約10分

お問い合わせ先 駒ヶ根観光案内所

[住所] 〒399-4117
長野県駒ヶ根市赤穂759-447 駒ヶ根ファームス内

[電話] 0265-81-7700 [FAX] 0265-81-7755
kankou@town.sakuho.nagano.jp



高遠城址もみじ祭り・高遠藩「高遠そば」新そば祭り



約250本のカエデが高遠城址公園を赤く染め上げます。園内では高遠藩「高遠そば」新そば祭りを同時開催。信州そば発祥の地・伊那市で、とれたて・打ち立ての美味しい新そば「高遠そば」をご堪能ください。また、徳川将軍家献上菓子といわれる「高遠城址まん頭」がこの秋限定「栗 高遠城址まん頭」となって新登場！そのほか各種イベントや高遠石工の石仏をめぐる城下町散策など、秋の一日をゆっくりとお楽しみください。



問屋門の秋

高遠城址公園
桜雲橋

高遠大橋より望む

1 日時 10月29日(土)～11月6日(日)

2 会場 長野県伊那市高遠城址公園内

3 入場料 不要

4 内容 ●高遠城址もみじ祭り

地酒試飲販売会・菓子商組合「菓子の販売」・ニコニコショップひだまり・郷土芸能(高遠囃子・高遠太鼓)・伊那よさこい青龍 演舞・お団子販売・高遠在来とうがらし展示・菊花展

●高遠藩「高遠そば」新そば祭り(会場：高遠城址公園内・高遠閣)

10月29日(土)～11月6日(日) 10:00～14:00

主催 高遠城址もみじ祭り実行委員会

アクセス

- 【お車で】 中央自動車道 小黒川SICより国道361号経由約30分
もしくは中央自動車道諏訪ICより国道152号経由約50分
- 【列車で】 JR飯田線伊那北駅～高遠駅25分、または伊那バスターミナルより
JRバス高遠行き乗車約20分「高遠駅バス停」下車、徒歩20分

お問い合わせ先

(一社) 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://inashi-kankoukyoukai.jp/>

【E-mail】 ikk@ikk.inacity.jp



第16回 上田城紅葉まつり 第40回 上田真田まつり



今年は「上田城紅葉まつり」と「上田真田まつり」が、初の同時開催！まるで上田城跡公園周辺が戦国時代にタイムスリップするかのような2日間が繰り広げられます。

「上田城紅葉まつり」では、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-」（5日）のほか、市内のご当地グルメ&特産品が一挙に揃う「二の丸横丁」等を開催。また今年は夜の「上田城跡公園」で、ライトアップを行うほか、夜空にスカイランタンが上がる幻想的な光景が広がります（5日/ランタン製作・打ち上げ体験参加者も事前募集）。「上田真田まつり」は真田一族の生き様を、真田武者に扮した壮大な武者行列をはじめ、信州真田鉄砲隊による豪快な演武、市内太鼓団体による勇壮な演奏、そして、真田幸村の武勇を再現する決戦劇などで表現します。今年は上田城紅葉まつりに登場する全国の武将隊によるパレードも開催予定です。



秋の彩をまとう名城「上田城」



放て～！響き渡る轟音



街は戦国時代にタイムスリップ

1	日時	第16回 上田城紅葉まつり／11月5日（土）・6日（日） 第40回 上田真田まつり / 11月6日（日）
2	会場	上田城跡公園（上田真田まつりは市街地でも開催）※公共交通機関をご利用ください
3	入場料	不要
4	内容	●上田城紅葉まつりでは、他にも日本酒好き酒&ワインテイasting（5日）、絵の具で遊ぶアート体験（5日）なども実施。スカイランタンの参加者募集は、9月中旬から10月中旬まで信州上田観光協会ホームページにて行います（募集人数100名<付き添いは本人含め2名まで>）。

●本年は締め切りでしたが、上田真田まつりでは武者行列・決戦劇に事前申込制で一般の方も参加できます。来年の開催時期は未定ですが、最新情報は信州上田観光協会ホームページにてお知らせします。

●新型コロナウイルス感染症の影響により、中止もしくは内容に変更がある場合があります。

主催

上田城紅葉まつり／（一社）信州上田観光協会
上田真田まつり / 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「上田菅平インター」より車で約15分
【列車で】 JR「上田駅」より徒歩約12分

お問合わせ先

（一社）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





信州観光復興元年

～ 信州でカラダもココロも深呼吸～



kankou@town.sakuho.nagano.jp