

motto 旅×人×地域

# 長野 X 上越

2つの地域で、  
旅と人の出会いを切り取る観光ガイド

- 技 OH!LA!HO BEER
- 食 ちな農園のおみせ
- 宿 農家民宿 ほほえみ荘
- 集 複合商業施設 フルサット

人と

地域と文化を  
つないでいきたい。





# 子どもから大人までみんなが楽しめる 妙高サンシャインリゾートへようこそ!!

人気のキャラクターがやってくる!  
10月9日①  
動物戦隊ジュウオウジャーショー  
12:00 & 14:30 2回公演予定  
飛び出すコナンと謎解きに挑戦!  
3Dアニメ『名探偵コナン』絶賛上映中!



## 妙高サンシャインランド

全24種類の豊富なアトラクションと  
楽しいイベントがいっぱい!!

## 妙高サンシャイン ゴルフ倶楽部



高原の大自然の中で  
爽快なプレイを

## 妙高サンシャインゴルフ ワールドくるみヶ丘



本芝のショートコースで  
楽しいプレイを

## 妙高サンシャイン ホテル



楽しんだ後は  
天然温泉でゆつくり...

## アクセス



◎上信越道中郷ICから  
車で5分!

詳しくは 妙高サンシャイン ☎0255-74-2421 新潟県上越市中郷区江口846-1

### 応募方法 1

左記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、キリトリ線から切り取った部分を官製はがきに貼り付けてご応募ください。

◆あて先 〒381-0037 長野県長野市西和田1-27-9  
カシヨ株式会社 「motto」編集部宛

### 応募方法 2

携帯電話、スマートフォンで右記QRコードを読み取っていただき、必要事項を入力し送信してご応募ください。



### 応募締切

はがきの場合…平成28年11月7日(月) 消印有効

携帯電話、スマートフォンの場合…平成28年11月7日(月)

※ご応募に際しては、個人情報の提供に同意した上でご応募ください。  
※当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。

皆さまからお寄せいただいた個人情報は、カシヨ株式会社が適切に管理いたします。賞品の発送のためにご記入いただくもので、それ以外の目的で個人情報を利用したり、第三者へ提供・開示することは一切ありません。個人情報の取り扱いについては、カシヨ株式会社個人情報保護方針に基づいています。詳しくは、<http://www.kashiyo.com/>をご覧ください。個人情報の取り扱いに関するお問い合わせは、カシヨ株式会社 個人情報保護管理責任者(TEL 026-251-0510代)にお申し出ください。

### 長野×上越 vol.38 アンケートプレゼント応募用紙

■本誌をどちらで入手されましたか?

- ①道の駅[名称: ] ②観光案内所[名称: ]  
③レジャー施設[名称: ]  
④その他[名称: ]

■「旅行に行く際」または「行った先」での情報入手の手段は何ですか?(複数回答可)

- ①ホームページ ②SNS ③観光アプリ ④フリーペーパー ⑤旅行雑誌  
⑥新聞広告・折込チラシ ⑦テレビ・ラジオ ⑧ポスター ⑨観光パンフレット  
⑩その他[ ]

■北陸新幹線が開通して、長野・上越へ来る機会が増えましたか?

- ①新幹線を利用して来る機会が増えた ②新幹線は利用しないが、来る機会が増えた  
③変わらない ④減った[理由 ]

■今号で興味を持たれた記事・広告を教えてください。(複数回答可)

■今号の記事・広告を見て実際にいった(行く予定)、食べた(食べる予定)、買った(買う予定)のものがあれば教えてください。(複数回答可)

■今後、本誌で取り上げてもらいたい内容、ご感想、ご要望をお聞かせください。

|             |      |   |    |
|-------------|------|---|----|
| 氏名          | フリガナ |   |    |
| 性別          | 男    | 女 | 年齢 |
| 住所          | 〒 -  |   |    |
| 電話番号        | ( )  |   |    |
| ご希望のプレゼント番号 | ①    | ② | ③  |



## OH!LA!HO BEER

オラホビール



オラホビールで  
東御市全体を活性化したい。



併設されたレストランからは醸造の様子を見ることができます。東御市周辺の新鮮な農畜産物を使ったオリジナル料理と、出来立ての地ビールをお楽しみください。

## OH!LA!HO BEER ビール工場

〒389-0505 長野県東御市和3875 ☎0268-64-0006

## レストランOH!LA!HO(オラホ)

〒389-0505 長野県東御市和3875 ☎0268-64-0003

## ■レストラン営業時間

<平日> ランチ 11:30~14:30(ラストオーダー 14:00)  
ディナー 17:30~21:00(ラストオーダー 20:30)  
<土・日・祝日> ランチ 11:30~15:30(ラストオーダー 15:00)  
ディナー 17:30~21:00(ラストオーダー 20:30)

## ■定休日: 毎週水曜日

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.tomi-kosya.com/ohlaho/ohlaho.html>

美しい田園が広がる上田盆地と、北アルプス、八ヶ岳、美ヶ原の山々の眺望が美しい東御市の高台に、OH!LA!HO BEER(オラホビール)があります。今から20年前の1996年に、県内では先駆者的な存在として、地ビールの醸造を開始しました。

山越卓さんは現在オラホビールのヘッドブルーワーとして、東御市の穏やかな気候と美味しい水を活かした、麦芽100%の地ビールを造り続けています。

「ものをつくる仕事が好き」と、金融関係の仕事から思い切った転職をした山越さん。地ビールに関する知識はまったくなく、当時の工場長に地ビール醸造のすべてを一から教えられました。手作業が多く体力的には厳しいものでしたが、地ビールを造る工程のすべてが楽しかったと言います。

ビールは酵母によって発酵する「生き物」。どれだけ酵母が働いてくれるか、そのためにどれだけ良い環境を作り出せるかが、自分の役割だと話す山越さん。愛情を注げば注ぐだけ、ビールは絶対に美味しくなると断言します。

近年の日本人の趣向の多様化に「地ビールが受け入れられる土壌ができてきた」と手ごたえを感じている山越さん。自分の手でオラホビールのブランドを守り、さらに美味しい地ビールを発信していくことによって、東御市全体の活性化に繋がっていきたいと日々研鑽を重ねています。



ラガーとは一味違う  
エールビールの美味  
しさを味わってくだ  
さい。



# ちな農園のおみせ

China noen no omise

NAGANO

食



自分で作った果物を  
自分で収穫して届けられる幸せ。

川上村のレタス畑でご主人と出会った増田千奈さん。結婚した当時住んでいたアパートの大家さんに一軒家を紹介されたのが、高山村に移り住むきっかけでした。まるで「となりのトトロ」に出てくるような古い民家にひと目ぼれ。お腹の大きい状況で、高山村に引っ越してきたそうです。村外出身で周りにまったく知り合いがない中、近所の方に温かく迎えられ、家に帰ると玄関に野菜が置いてあったり、子どもを遊びに連れて行ってくれたり、今では地域全体で子どもを育ててもらっているようです、と笑う増田さん。ご近所の皆さんに感謝の日々です。

引越した機に就農して始めたりんご畑も、すべてが手探りの状況で最初の1年はひどいものだったそうです。せっかく作ったりんごを捨てられず、どうにかできないかとジャムを作ったのが加工を始めるきっかけに。今ではドライフルーツをメインに加工の種類も増え、3年前には村内にカフェもオープンしました。自分の手で作った果物を自分で収穫して加工し、それを直接お客さまに届けられることに幸せを感じています。



## <MENU>

本日のお菓子プレート…300円  
ブルージュース…200円  
ちな農園オリジナル  
ブレンドコーヒー…400円 他

自分の果樹園で収穫した果物を使ったお菓子和美味しい珈琲が自慢です。

これから紅葉が美しく色づく高山村にお越しください。



## ちな農園のおみせ

〒382-0816 長野県上高井郡高山村山田温泉3629-2  
☎090-2532-1397

■営業日：毎週土・日曜日

※臨時休業あり、要確認 ※週末のみの営業です。

■営業時間：9:00～17:00

詳しくはブログ・Facebookをご覧ください。 [ちな農園](#) [検索](#)



# 農家民宿 ほほえみ荘

Noka-minsyuku Hohoemiso

自ら育てた米で作った  
どぶろくで地域に魅力を



どぶろく「越の白峰」はごてごてしないキリッとした飲みやすさ。どぶろくスイーツはメイド・イン上越にも認定。ゼリーや焼き菓子など種類も豊富。市内菓子店などで購入可能。

## 農家民宿 ほほえみ荘

■住所：〒943-0628 新潟県上越市牧区棚広2631-1

■電話：☎025-533-6588

■宿泊：6,500円～(税別)※お一人様・1泊2食付き・2名1室利用時

## ACCESS

■車：北陸自動車道上越ICより車35分、上信越自動車道上越高田ICより車45分

■電車：JR上越妙高駅より車40分

「どぶろく」とは米、米こうじ、水のみを原料に酵母を加えて発酵させた濾さないお酒。発酵の度合いによりアルコール度数もさまざま。この「どぶろく」を民宿やレストランを経営する農業者が自ら栽培する米を使って製造することが可能になったのをきっかけに、どぶろく特区全国第1号の製造許可を取得したのが、上越市牧区で農家民宿「ほほえみ荘」を営む佐藤健一さん。「どぶろくを一つの目玉商品として、民宿や地域への誘客増、地場産の農産物や加工品の販売拡大につなげていきたい」

と語っておられます。ほほえみ荘では佐藤さんのどぶろくを味わえるほか、牛肉などをどぶろくにぐらせて味わう「どぶろく常夜鍋」、特産の「雪太郎大根」を薄くスライスして皮にした「雪太郎大根ギョウザ」など個性溢れるメニューが味わえます。近年では地元商工会や市内の菓子店などと共に「どぶろくスイーツ」を開発。「上越を代表するお土産になってほしい」と期待しています。

自然とふれあい、  
田舎体験を楽しんで  
ください。





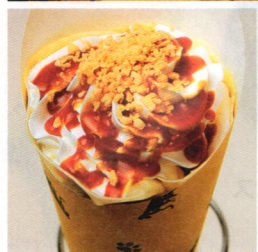
# 複合商業施設 フルサット

Furusatto

JOETSU

集

## 上越妙高駅から発信する、 コンテナを活用した町づくり



写真で紹介する個性あふれるコンテナ以外にも、地元のコーヒー専門店やジェラート店、パン工房などの商品を扱う「フルサットカフェ」、会議スペースとしての営業もされています。

地元の新しい玄関口の活性化を願い、北陸新幹線上越妙高駅西口に今年6月にオープンしたコンテナ商店街。扇状に並んだ白いコンテナ内には佐渡・新潟の季節の食材を活かした居酒屋「越後・尊美（たかみ）」、上越妙高のご当地食材をとり入れた創作ラーメン店「蒲公英拉麺YAMATO」、立ち飲みスタイルの「コンテナ屋台」ご当地ソウル、直営のお土産店「フルサット商店」、クレープ・アイスクリームを中心としたスイーツカフェ「Sweets Neko」などが入居。さまざまなお店が集う上越妙高駅周辺では初めての本格的な複合商業施設です。

施設全体は無料でも完備。コンテナは城下町上越の雁木をイメージした屋根付きの通路で繋がれており、通路を利用したイベントも開催されます。

「駅に入ってくるリゾート列車『雪月花』はもちろん、妙高山・黒姫山・飯綱山を臨むロケーションにフルサットがあります。のんびり、ゆったり雁木下でおくつろぎください。」と代表の平原さん。今後も地域の魅力発信拠点としてさまざまな計画をされています。



ニッポンレンタカー様左奥すぐ。お気軽にお立ち寄りください。

### 複合商業施設 フルサット

- 住所：〒943-0861 新潟県上越市大和5-26-1
- 電話：フルサットオフィス ☎025-520-8777
- 定休日：各テナントの定休日はホームページをご覧ください。
- ホームページ：http://furusatto.com/

### ACCESS

- 車：上信越自動車道上越高田ICから約10分
- 電車：JR北陸新幹線上越妙高駅西口前から徒歩1分



# 小松姫御膳 & スイーツ



松代特産である

「長いも」と「杏」を使った

信州松代でしか味わえない逸品をお楽しみください。

## 小松姫とは

真田信之の正室であり、  
真田家を守った良妻賢  
母として名高い小松姫。  
信之が昌幸、幸村と敵  
味方の間柄となった後、沼田城を訪れた  
昌幸に対し「義父といえども主人の留守  
を預かる者として城には入れられぬ」と  
入城を断り城を守ったという逸話が伝  
えられています。夫婦仲もよく、小松姫  
が亡くなると信之は「我が家から光が消  
えた」と悲しんだそうです。

## カフェ&レストラン シンフォニー



まつしろ真田の  
小松姫おもてなし御膳  
1,200円 平日のみ(LO14:30)  
1日8食限定

☎026-278-1532  
☒松代町松代183(松代総合病院内)  
☒10:30~17:00(土曜早閉店)  
☒日曜・祝日 ☒病院駐車場

## こむぎ亭



小松姫御膳  
1,000円

☎026-274-5536  
☒松代町松代1129-2  
☒11:30~20:30  
☒水曜 ☒8台

## ニュー街道一



小松姫のあんず酢豚  
単品 600円・定食 700円

☎026-278-2721  
☒松代町松代176  
☒11:00~14:00/17:00~22:00  
☒日曜(予約営業) ☒6台

## いかり 五十里うどん めんみくら 麺味座



店内でお食事された方に  
小松姫の杏ヨーグルトと  
長いもジュース 500円

☎026-278-0141  
☒松代町豊栄6154-1  
☒11:30~14:00(金土夜予約)  
☒月曜(祝日は昼のみ営業) ☒7台

## 蔦屋本店 豆州庵



小松姫フラッペ  
324円 テイクアウト可

☎026-278-2005  
☒松代町松代524  
☒8:00~20:00(日曜~19:30)  
☒喫茶豆州庵10:00~15:00  
☒無休 ☒15台

※2016年10月よりメニューが変わります。

## レストランはなや



小松姫クレープ&  
松代ようかん  
450円

☎026-278-8743  
☒松代町清野2567-1  
☒食事11:30~14:00/喫茶11:30~16:00  
☒月曜・火曜(祝日は営業)  
☒30台・大型バス可

## 国民宿舎 松代荘



小松姫杏・和風・アイス  
390円

☎026-278-2596  
☒松代町東条3541  
☒11:30~14:00(LO13:30)  
☒無休  
☒60台

※季節により内容が変更になる場合があります。

## 信州松代 小松姫foodプロジェクト

### 松代観光推進機構

〒381-1231  
長野市松代町松代577 松代まち歩きセンター内  
TEL 026-278-3366 FAX 026-247-8123  
<http://www.matsushiro-year.jp/>

松代町観光親善大使  
小松姫の最新情報は  
こちらから





# 実



10月16日(日)

## よってかつしやい山ノ内 秋の収穫祭

山ノ内町では恵まれた自然条件と生産者の努力により、高品質な農産物の生産が行われています。そこで、生産者自らが農産物を販売し、町内外の消費者・観光客の皆様に町の高品質な農産物、特産品の地産地消の促進を図り、広くアピールすることを目的としています。りんご・ぶどう・きのこ・新米・秋野菜など、採りたて新鮮な秋の味覚が勢揃いします。

★開催場所：道の駅 北信州やまのうち

★お問い合わせ：山ノ内町グリーン・ツーリズム協議会  
(山ノ内町観光連盟内) ☎0269-33-2138



## 須賀川そば 法印さんと新そばまつり

須賀川は民話の宝庫で、民話を題材にしたそばまつりです。美味しい空気や水で打った新そば。山ごぼうの葉の繊維をつなぎに使う、めずらしい『須賀川そば』をご賞味ください。また、そば打ち体験(1名1,500円、3〜4名分お持ち帰りできます。)や食の文化財に選ばれている『はやそば』の販売、新鮮野菜即売会も開催されます。

★開催時間：午前10時〜午後4時まで

★開催場所：山ノ内町北部公民館

★お問い合わせ：須賀川そばまつり実行委員会

☎090-8683-1627



10月29日(土)・30日(日)

新そば／700円

はやそば／200円

甘酒／100円

おでん／100円

# 味



## 自然いっぱいの高原と天然温泉の町

# やまのうちの秋を楽しもう!



## 周遊バス 湯の郷 まるごとら号

おもてなしのプロである女将が観光スポットを案内することで人気の循環バスまるごとら号。魅力たっぷりの湯田中渋温泉郷をぐるっとひと回り。湯の郷の秋を“まるごとら”満喫してください!

※まるごとら＝山ノ内町の方言で「まるごと」の意。

★運行スケジュール：10月26日(水)〜11月13日(日)

★参加料金：500円/人(小学生以上)

★お申し込み・お問い合わせ：

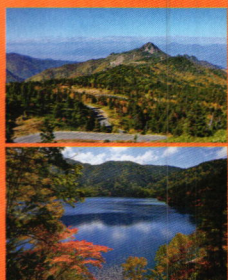
湯田中駅観光ガイドセンター ☎0269-33-1126

# 巡

## ちょっと学ぼう

## 志賀高原ユネスコエコパーク 自然環境と人間社会が調和した地域

山ノ内町は自然を保全・活用しながら発展した地域としてユネスコエコパークに登録。豊かな自然や湖沼・高層湿原が保たれており、自然と人間社会との共生を目指すモデル地域に指定されています。



## 第2回 志賀高原 ナイス!フォトコンテスト

楽しい思い出、きれいな景色、おいしい食事、カッコいいシーン、面白ハブニングなど、志賀高原で撮影した写真を応募しよう。スマートフォン・一眼レフ・コンパクトデジカメなど撮影機器は問いません。応募するだけでなく、気に入った写真に投票もできます。当選者には旅行券などの豪華景品をプレゼント!また、応募者の中から抽選で300名様にオリジナルTシャツをプレゼントいたします。奮ってご応募ください!

★開催期間：10月31日(月)まで

★応募方法：志賀高原観光協会サイトのフォトコンテスト公式ページより撮影写真、コメント等を投稿してください。

※パソコン・スマートフォンからご応募ください。

※当選者は、審査終了後公式ホームページ上で発表いたします。

★お問い合わせ：志賀高原観光協会 ☎0269-34-2404

志賀高原 Q 検索

# 撮



▶▶やまのうちの観光・宿泊情報はこちらから

山ノ内町観光連盟公式サイト「infoやまのうち」

やまのうち 観光 Q 検索 [www.info.yamanouchi.net](http://www.info.yamanouchi.net)





観

ダリア

約260種 3万本のダリアが咲き誇ります。  
木島平やまびこの丘公園  
☎0269-82-4664

見頃：9月上旬～10月中旬

## ふるさと、見つけた！秋色に染まる 木島平へ行こう

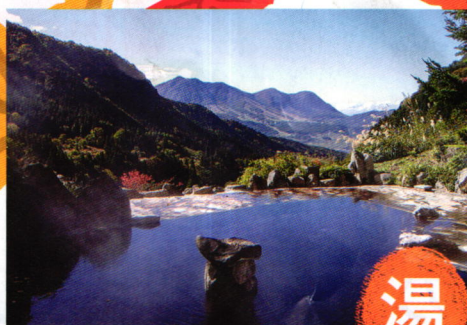


森

紅葉の見頃：10月上旬～中旬頃

### カヤの平高原

上信越高原国立公園の中心地から北側に広がる標高1,400m～1,700mの高原です。樹齢300年を超えるブナの原生林や高山植物の宝庫です。



湯

### 馬曲温泉 望郷の湯

山のふところに湧く馬曲温泉望郷の湯。四季の移ろいが間近に感じられる人気の野天風呂は、晴れの日には北アルプスも一望できます。

☎0269-82-4028



見

10月23日①  
8:30～16:00

### 樽滝放流

春と秋の年に2度しか姿を現さない幻の滝 樽滝。高さ50mの岩盤から流れ落ちる滝と周辺の紅葉を併せてご覧ください。

【同時開催】

たかやしろ振興会 樽滝まつり  
糠千地区 新そばまつり

絶賛運行中！

木島平～カヤの平高原～栄村・切明温泉

人気の秘境を結ぶ 高原シャトル便

1日1往復 10/23(日)までの土・日・祝祭日運行

ご予約： ☎0120-476-300

電話受付のみ ☎0269-87-2736 (森宮交通株式会社)

※原則、利用前日午後5時まで予約可能。乗車日、乗車人数、区間、片道、往復の別など知らせ予約。  
ただし、運行当日の予約状況に空きがある場合は、その区間のみ乗車可能。  
※自転車積載可能(3台まで)

無料・予約制  
(車内アンケートにご協力ください)



河原に湧き出る天然温泉



北ドブ湿原のニッコウキスゲ

切明温泉

カヤの平高原

木島平村観光  
交流センター

観光のお問い合わせは

木島平村観光協会 ☎0269-82-2800

ホームページ [www.kanko-kijimadaira.com](http://www.kanko-kijimadaira.com)



長野県初公開

北斎館開館  
四十周年記念特別展  
氏家コレクション  
肉筆浮世絵の美

平成28年  
11月15日(火)まで開催中

【主催】一般財団法人北斎館  
【共催】信濃毎日新聞社  
【協力】公益財団法人氏家浮世絵  
コレクション／鎌倉国宝館

信州小布施

川 斎 館

〒381-0201  
上高井郡小布施町大字小布施485  
TEL.026-247-5206 FAX.026-247-6188  
www.hokusai-kan.com

■開館時間／  
午前9時～午後5時30分(11月3日まで)  
午前9時～午後5時(11月4日より)  
※入館は閉館30分前まで

■入館料／  
大人1,000円、高校生700円、  
中学生以下無料



葛飾北斎「桜に鶯図」  
(公益財団法人氏家浮世絵コレクション所蔵)

特別講演  
氏家コレクション  
肉筆浮世絵の魅力

10月8日(土)  
午後2時～午後3時30分

会場／北斎館2階 セミナー室  
講師／河野元昭氏(東京大学名誉教授・  
静嘉堂文庫美術館館長)  
※聴講無料(但し、入館料別途必要)

北陸新幹線 飯山駅発着  
秋色の大自然を  
めぐって歩くバスツアー  
10月8日(土)～10月23日(日)

～千年風土の豊穡の地～  
**信越自然郷**

**おさんぽ  
バスで  
秋めぐり**

乗車料金  
(現地支払・税込)  
1ルート(おひとり)  
大人  
半日ルート(A・D・E) 2,500円  
1日ルート(B・C) 6,500円  
小人(小学生)  
半日ルート(A・D・E) 500円  
1日ルート(B・C) 2,500円  
※未就学児無料

鮮やかな四季の移ろいが満喫できる信越自然郷。  
季節ごとにいろいろな色に染まり、訪れた人の目も心も楽しませてくれます。  
おさんぽバスに乗って、あなたの秋色を探しに信越自然郷を巡ろう!

**Aルート** 半日コース  
紅葉を先取り!  
天空の志賀高原  
大パノラマ絶景ルート  
10/8日(土)・9日(日)・10日(月)

**Cルート** 1日コース  
錦秋の奥志賀林道と  
ブナの原生林・カヤの平高原  
満喫ルート  
10/16日(日)

**Bルート** 1日コース  
ブナの原生林・  
カヤの平高原散策と  
秘境・秋山郷  
探訪周遊ルート  
10/15日(土)

**Dルート** 半日コース  
迫力の苗名滝と  
紅葉の妙高山  
眺望ルート  
10/22日(土)

**Eルート** 半日コース  
幻の滝「樽滝」と  
なべくら高原  
ブナの森散策  
ルート  
10/23日(日)

お申込み・お問合せ  
信越自然郷  
飯山駅観光案内所  
長野県知事登録旅行業第2-492  
☎0269-62-7000  
信越自然郷 検索

**忍者の里**  
**ちびっ子忍者村**

2016秋のイベント情報

9/25(日) わんぱく忍者 競技大会  
13:00 かげろう一族忍者ショー  
13:30 競技大会スタート **参加無料**

10/16(日) 秋のかげろう祭り 9:00～  
ちびっ子抽選会や忍者チャンバラショー、マジック  
ショーなど楽しいイベントがいっぱいの秋祭りです。

TEL.026-254-3723 長野市戸隠3193  
【営業時間】9:00～17:00【定休日】木曜  
【入材料】小学生以上500円、4歳～6歳児230円  
http://www.ninjamura.com

善光寺門前に  
忍者がやってきた!!

長野市大門町530  
TEL.026-217-7507  
【営業時間】9:30～18:00  
【定休日】水曜日

忍者服レンタル 大人800円  
小人400円

本券を提示すると  
●小学生以上  
500円⇒300円に!  
●4～6歳児  
230円⇒180円に!  
※本券1枚で6名様まで有効

必殺忍法!  
見せろとおどす術

文化北竜館

紅葉の名所  
松川溪谷まで  
60分  
秋山郷まで  
70分

**紅葉真っ盛り!**  
「小菅の里」のトレッキングはいかがですか?

国指定重要文化的景観

日帰り温泉 500円

平日特定日  
1部屋3名様ご利用で  
1泊2食 9,950円!

いいやま北竜温泉  
**文化北竜館**

〒389-2322 長野県飯山市瑞穂7332-2  
TEL.0269-65-3121  
FAX.0269-65-4515 文化北竜館 検索



新潟 新酒

第11回  
越後謙信  
SAKE  
まつり  
2016

ECHIGO KENSHIN  
SAKE  
FESTIVAL  
2016

越後上越の  
うまい酒と  
グルメの饗宴

10/22 Sat - 23 Sun  
11:00 ~ 20:00 - 10:00 ~ 16:00

新潟県上越市 高田本町商店街  
えちごトキめき鉄道 妙高はなわうライン 高田駅下車 徒歩5分

主催 / 越後・謙信SAKEまつり実行委員会  
共催 / 新潟県上越地域振興局、妙高市、上越市  
(お問い合わせ)  
越後・謙信SAKEまつり実行委員会  
(事務局 / 上越市産業振興課内) TEL:025-526-5111

●お酒は二十歳になってから ●飲酒運転は法律で禁止されています

SAKEまつり 検索

再び春日山城を駆け上がれ!!

帰ってきた  
越後謙信  
きき酒マラソン  
2016

平成28年11月6日(日)開催!

コースを巡って、春日山城と食の魅力を楽しめよう!

きき酒 NIKUTANA 正善寺ダム 春日山城跡 春日山神社 林泉寺 春日神社

会場 上越市埋蔵文化財センター (新潟県上越市)  
主催 上越商工会議所 青年部  
参加費 一般 5,000円 学生 3,000円  
申込締切 平成28年10月5日(水)  
募集 定員300名(先着順) 種目 ファンラン 21km  
後援・協賛 新井電機(株) エムエー・プランニング(株) カワイ精工(株) ジェイテック  
大陽開発(株) (株)タキサン 田中産業(株) (株)肉のたなべ ホテルラングウッド上越  
(株)MARUWA (株)水嶋電気工事 幸日28.6・27現在

問合せ TEL 025-525-1185 FAX 025-522-0171 大会情報 www.jyeg-kanko.com

長野・上越地域連携協議会は長野と上越の観光を応援しています  
http://nagano-joetsu.com

親子で謙信公に  
なりきれる  
甲冑着用体験

誰でも簡単に着ることができる  
謙信公の甲冑が登場!  
大人用・子ども用をご用意。  
親子で一緒に着て写真を撮ろう!

受付 毎日(休館日以外) 10時~12時・13時~15時  
体験 1回 30分まで  
体験料 無料

会場 / 上越市埋蔵文化財センター 新潟県上越市春日山町1-2-8 TEL:025-521-6280  
開館時間 / 9時~17時まで (入場は16時30分まで)  
(休館日) 毎週火曜日(祝日の場合はその翌日) 2016.12.29 [木] ~ 2017.1.3 [火]  
お問合せ / 謙信公の郷振興協議会事務局(上越市観光振興課内) TEL:025-526-5111

越後上越 謙信公と春日山城展  
開催中 入場無料  
2017 3/31 [金]まで

次はどこ行く? 上越市公式観光情報サイト  
上越 観光 Navi  
Joetsu Information Web Site



北陸新幹線で  
ますます楽しめる

# 国立公園 妙高の旅。

旅行プランも充実、温泉でのんびりしましょ。



お車でお越しの方 妙高高原ICから20分  
電車でお越しの方 関山駅から15分

北陸新幹線上越妙高駅から無料送迎有り

平成28年9月1日[木]～11月30日[水]

## 新潟和牛会席

新潟県内で育てられた黒毛和牛で、格付等級上位を「にいがた和牛」と呼びます。  
その中でも希少部位【ミスジ】、赤肉で人気の【ランプ】、定番の【ロース】を  
食べくらべていただけるコースです。

お1人様1泊2食付 **12,410円**～ [税込/入湯税別]

●土曜日・9/18・10/1～11/4は1,080円増し。●ご利用の人数、お部屋によって料金が異なります。

程よい霜降り  
新潟和牛

### ●お献立

前菜/旬の盛り合わせ  
向付/旬のお造り  
焼物/新潟牛食べ比べ【ミスジ・ランプ・ロース】  
妙高コシヒカリ、香の物、汁物、デザート(フルーツ・甘味)

蒸物/松茸の茶碗蒸し  
洋皿/焼き木ノ子のサラダ

1日30食限定 平成28年10月1日[土]～11月30日[水]

## のどぐろとぬか釜会席

“海の赤い宝石”と呼ばれる「のどぐろ」は、今がまさに旬!!  
脂の乗ったのどぐろは塩焼きまでご用意。またこのコースだけ特別に“ぬか釜”で  
炊いた新米の妙高産コシヒカリをご用意いたします。

お1人様1泊2食付 **13,870円**～ [税込/入湯税別]

●土曜日・9/18・10/1～11/4は1,080円増し。●ご利用の人数、お部屋によって料金が異なります。

赤い宝石  
のどぐろ

### ●お献立

前菜/旬の盛り合わせ 椀替わり/松茸の土瓶蒸し 蒸物/松茸の茶碗蒸し  
向付/旬のお造り盛り合わせ 焼物/のどぐろ塩焼き 洋皿/焼き木ノ子のサラダ  
小鍋/目鯛の煮鍋 洋皿/カニの洋風漬けとどぐろのたたき  
ご飯はぬか釜で炊く新米「妙高産コシヒカリ」御飯、香の物、汁物、デザート(フルーツ・甘味)

期間 平成28年 8月22日(月)～11月30日(水)まで

※土曜日・9/18・10/1～11/4は1泊につき1,080円増し。ご朝食はおにぎりコーナーが人気のバイキングを  
ご用意しております。●ご利用の人数、お部屋によって料金が異なります。

## 大人気滞在プラン 妙高じょんのびプラン

【じょんのび】とは新潟の方言で【のんびり】することを言います。妙高の自然を満喫しながら【じょんのび～!】と  
つぶやいてみてはいかがでしょうか。

スタンダードコース 2泊4食付

夕食コース **17,800円**～ [消費税込・入湯税別]

ご夕食 ●1泊目 妙高 ●2泊目 越後会席

デラックスコース 2泊4食付

夕食コース **20,910円**～ [消費税込・入湯税別]

ご夕食 ●1泊目 越後会席 ●2泊目 新潟和牛会席

プレミアムコース 2泊4食付

夕食コース **25,440円**～ [消費税込・入湯税別]

ご夕食 ●1泊目 新潟和牛の食べ比べ会席 ●2泊目 のどぐろとぬか釜会席



## 笹ヶ峰歩き旅

開催日: 9月22日・29日、10月6日・13日・20日・27日(全6回)

森林セラピーロードの笹ヶ峰高原を森林インストラクターと一緒に散歩しませんか。  
美味しい空気をいっぱい吸いながら癒しの森でリフレッシュ♪

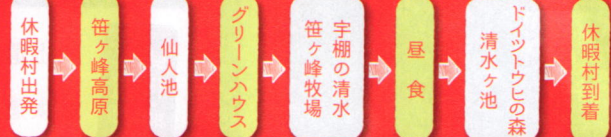
参加費: 3,500円(ガイド代・昼食付き・保険代)

集合: 休暇村 妙高 AM9:00 解散: 休暇村 妙高 PM3:00

ガイド: 森林インストラクター 藤田 善衛太

行程: 距離5km ウォーキング時間: 4時間

服装・持ち物 歩きやすい服装・トレッキングシューズ・ザック・雨具・水分



休暇村  
自然にときめくリゾート

みょうこう  
妙高

TEL 0255-82-3168

〒949-2235 新潟県妙高市大字関山

<http://www.qkamura.or.jp/myoukou/>







私たちと一緒に、  
弥生時代へ  
タイムスリップ!!

釜蓋遺跡より。妙高山に向け、吹上遺跡、斐太遺跡と続く



# 古代人の歴史を 秘めた遺跡群

国の史跡に指定されている、上越・妙高の3つの遺跡、吹上・斐太・釜蓋遺跡からなる

「**斐太遺跡群**」。弥生時代中頃から古墳時代中頃にかけて、

青田川扇状地という米作りに適した地で人々が暮らしていた跡だ。

遺跡には、稲作の道具、玉作りの工房跡、竪穴建物跡、

環濠<sup>かんろう</sup>の跡など、当時の暮らしぶりを伺わせる多くの特徴が見られる。

## 弥生時代のクニの中心？

斐太遺跡群の3つの遺跡は、ピークはずれるものの最も長く続いた吹上遺跡の時期に、斐太遺跡と釜蓋遺跡が密接に絡み合いながら営まれていたと考えられている。

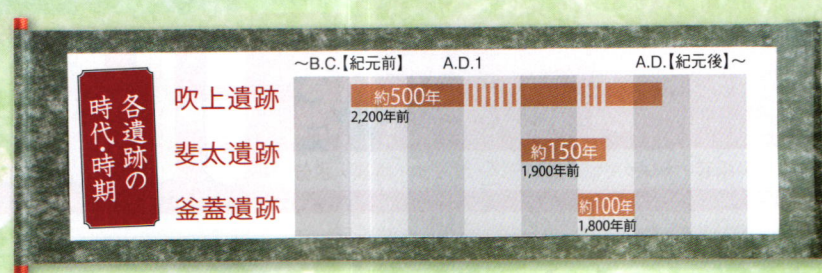
3つの遺跡の中で最も古い吹上遺跡は、勾玉や管玉を作っていたことが特徴で、糸魚川のはすいをはじめ、佐渡や石川県から石材を集めて加工していた。斐太遺跡は小高い丘にある集落跡で、竪穴建物跡が130以上ある大集落だったといわれており、防御性の高い集落だったことから国の史跡となっていた。釜蓋遺跡はまだ1割ほどしか発掘されていないにもかかわらず、一般的な集落には見られない

い環濠跡が見つかったことで、吹上遺跡とともに国の史跡指定につながった。環濠の中の検証はまさにこれからである。

弥生時代になると、それまで人々が暮らしていたムラがまとまり、次第に「クニ」ようになっていった。斐太遺跡群、特に釜蓋遺跡はクニの中心としての役割を担っていたのではないかと考えられるのだ。



釜蓋遺跡で見つかった炭化米。約2kgの量が見つかっている。粒は現代のものに比べると小粒だ。



※環濠…集落の周囲に巡らせた濠(ほり)のこと。防御のためのものだったと考えられている。



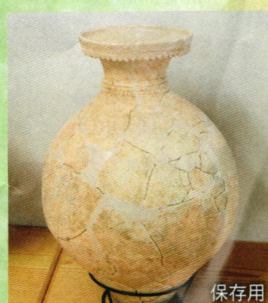
## 特徴ある 出土品の数々

今でこそ当たり前のように田んぼが広がる高田平野だが、吹上遺跡から稲の穂先を刈る石包丁が、釜蓋遺跡からは炭化した米が出土したことで水田開発が始まったそのルーツが斐太遺跡群だと考えられている。また、信州系の赤っぽい土器と北陸系の白っぽい土器の両方が出土しており、ここが当時の内陸側と日本海側を結ぶルートの要所だったことがわかる。

釜蓋遺跡では今後も発掘が続けられる計画で、北陸新幹線の上越妙高駅前の釜蓋遺跡公園には、ガイダンス施設がオープンした。この展示室で、出土品や発掘でわかったことなどを随時紹介している。3つの遺跡は吹上遺跡を中心に半径1.5kmの範囲にあり、北陸新幹線の上越妙高駅からも近い。弥生時代にどんな暮らしが営まれていたかに思いを馳せる一日もいだろう。



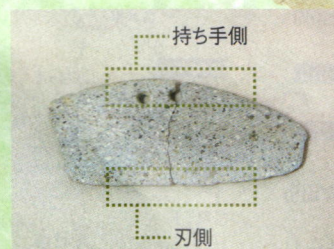
煮炊用



保存用



吹上遺跡で見つかったヒスイの勾玉などの首飾り。ヒスイを加工できる技術者がおり、彼らを支える経済的基盤として稲作も行われていた可能性が高い。



稲作文化に広く伝播していた石包丁も見つかった。現代の収穫方法とは異なり、穂先の部分だけをつみ取りやすいようになっている。



銅鐸(どうたく)を模した土製品は、その模様が本物とそっくりであることから、銅鐸を持った地域との交流があったことを物語る。

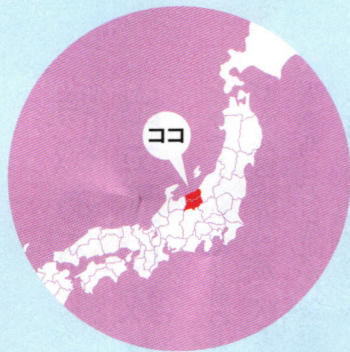


釜蓋遺跡公園にあるガイダンス施設では、調査の最新情報も知ることができる。



# 長野×上越 広域地図

本文中の地図データは2016年9月現在の情報です。  
作成には細心の注意を払い、編集作業を行っておりますが、日々変化する現状と地図面とが一致しない可能性があります。  
何卒ご了承くださいますよう、よろしくお願いいたします。



- 凡例
- 新幹線
  - JR線
  - 私鉄
  - 高速道路
  - 有料道路
  - 国道
  - 県庁
  - 市役所
  - 町・村役場
  - 寺院
  - 神社
  - 城跡
  - 温泉
  - スキー場
  - 道の駅
  - 観光地名
  - キャンプ場



# あでやか 長野の秋

## 澄んだ夜空を彩る、晩秋の花火 第111回 長野えびす講煙火大会

11月23日(水・祝)  
打ち上げ開始18:00 雨天決行

■会場／長野大橋西側 犀川第2緑地  
(長野市川合新田)  
※会場周辺に駐車場なし。臨時駐車場または、  
長野駅からの有料シャトルバス利用を。  
■問／  
[有料観覧席] 有料観覧席事務局  
TEL.080-6995-6773  
[煙火大会全般] 長野商工会議所  
TEL.026-227-2428  
(各受付9:00～17:00 ※土・日・祝日除く)

「ミュージックスターマイン」「超ワイド特大スターマイン」など12,000発以上  
を打ち上げます。「妖怪ウォッチ花火」も登場!

## 松代城址に 旬&ご当地グルメが集合 食の合戦 in ながの 2016

11月23日(水・祝) 10:00～16:00  
24日(木) 9:30～15:30

■会場／松代城二の丸(長野市松代町)  
■問／ながの観光コンベンションビューロー TEL.026-223-6050  
長野県内外から、旬の農産物や話題のご当地グルメが大集合。  
ブースを巡って、味覚の秋を楽しんで。ステージイベントなども賑やか。



長野市内の観光に関するお問い合わせは  
(公財)ながの観光コンベンションビューロー

〒380-0835 長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座4F  
9:00～17:00 ※土日祝は休み

TEL.026-223-6050 <http://www.nagano-cvb.or.jp/>

■ご確認の上、お出かけください ※イベントは天候等により変更の場合もございます。※イベント当日は、会場周辺で交通規制が行われる場合がございます。

# 信州松代 真田大博覧会 2016



## NHK大河ドラマ『真田丸』で注目 第61回 松代藩 真田十万石まつり

10月8日(土)・9日(日)  
9:00～17:00 ※催しにより異なる

■会場／松代城ほか松代町内各所(長野市松代町)  
■問／秋まつり実行委員会(長野商工会議所松代支所内)  
TEL.026-278-2534

メインイベントは9日(日)の「松代藩 真田十万石行列」。大  
河ドラマ『真田丸』にちなみ「戦国乱世時代を生抜いた真田  
一族」と銘打ち、総勢250名による時代行列が松代城から  
練り歩きます。両日とも「まつしろ御城下大市(手づくり市)」  
も開催。

## NHK大河ドラマ特別展「真田丸」関連 真田宝物館 特別企画展 「戦国の絆」

開催中～12月12日(月)

真田昌幸・信之・信繁の活躍を、松代藩  
真田家に伝来した資料を中心に紹介。  
書状や刀、甲冑をはじめ、信繁の最後の  
手紙など、本物の資料を展示。



▶真田信之所用 萌黄  
絨毛引威二枚胴具足  
(真田宝物館所蔵)

■開館時間／9:00～17:00  
(入館16:30まで)  
■休館日／9/27、10/4、11/1、12/6  
■特別企画展特別料金／一般600円  
小中学生200円  
■問／真田宝物館 TEL.026-278-2801

## motto 旅×人×地域 長野×上越 読者プレゼント

アンケートにご応募  
いただいた方の中から、  
抽選でステキな賞品を  
プレゼント!

### 1 休暇村妙高様より

「1泊2食付  
ペア宿泊券」を  
2名様にプレゼント!



### 2 フルサット様より

オリジナル「枅」・  
「おちょこ」をセットで  
2名様にプレゼント!



### 3 OH!LA!HO BEER様より

「キャプテンクロウ  
エクストラパール・エール  
350ml×10缶」を  
3名様にプレゼント!



※③の賞品のご応募は、20歳以上に限ります。

長野×上越は、  
電子版でもお楽しみ  
いただけます。

### 1 App Storeで。

もっと長野 上越

検索



### 2 電子書籍サイトで。

カシヨ出版センター

検索