

Take Free

季刊 スキマル

suki

2020

mal

春号

知ってほしい、
知られざる信州。

Vol. 05

特集

松本から、安曇野、

大町、白馬へ

春風感じる

サイクリング

バスを降りたらすぐそこにある、
「ヒト」「モノ」「コト」「スポット」紹介



【アルプスあつみのセンチュリーライド】
松本～安曇野～松川～大町
～白馬を周回する160km
のコースを走る。2020年は
4月25、26日に「桜」、5月
23、24日に「緑」を開催。合
わせて3000人が参加する。
<https://aacr.jp/>



国内には、しまなみ海道や琵琶湖など自転車で人気の場所もあるが、「二日で走れてしまい、お金が落ちない」という課題もある。昨年12月に発表したモデルルート「Japan Alps Cycling Road」は長野県1周、800キロ。ベテランが走って最短で2泊3日、初心者なら1週間、10日が目安。一気に走ってもいいが、繰り返して訪れて走破するのもいい。「各自のペースで食事や宿泊ができるルートを考えました。市街地はなるべく避けて、走りやすくて景色の良いところ、文化的にも楽しめる場所をつないでいます。北信と南信では山並みや景色、そして文化も違うので、丸ごと楽しんでもらえれば」

プロジェクトでは、地域で暮らす人たちの移動手段としての自転車の安全確保も進めている。「道路にサインやレーンの表示があれば、車を運転する人も自転車を意識します。道路を共有する認識が深まれば、安

全性も高まるはず」。今が過渡期、ターニングポイントと位置付けている。

鈴木さんが立ち上げから携わる「アルプスあつみのセンチュリーライド」は、松本から山麓線を経由し、木崎湖を回って戻る約160キロのコース。「北アルプスエリアの魅力は、景観の良さと誰もが楽しめる地形」と鈴木さん。山麓線を白馬方面へ向かうと、徐々に山々が迫ってくる。仁科三湖を過ぎてトンネルをくぐり、白馬に入ると眼前に北アルプスが現れる。例年、GW前、5月末ごろは残雪もあり、新緑が美しい。時期が合えば、田に水が張られて水鏡になる。車で通り過ぎていた風景も、自転車から見れば、全く違って見えるはず。

「Japan Alps Cycling」プロジェクト代表
株式会社ライコン代表取締役

鈴木雷太 さん

1972年生まれ、愛知県岡崎市出身。
シドニーオリンピック・クロスカントリー日本代表。アジア大陸選手権優勝、全日本MTB選手権大会優勝などを得て2007年に引退。「BIKE RANCH」の経営を軸に、松本平を中心とした長野県の魅力と可能性を、スポーツバイクを通じて世界に発信する。
<https://japanalpscycling.jp/>



残雪、新緑、水鏡—
ペダルをこげば、
いつもと違う風景が広がる



「憧れの地」だからこそ
快適に走れる環境を

スポーツ自転車の世界では、誰しもが憧れる場所だという、雄大な自然に抱かれた長野県。昨年6月、県は「Japan Alps Cycling プロジェクト」をスタートさせた。プロジェクトの代表・鈴木雷太さんは「自転車旅をすれば、長野県の魅力を感じてダイレクトに味わえます」と話す。

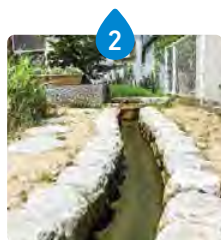
松本市内でも、自転車専用レーンを見かけることが増えてきた。自転車で行やすい環境づくりは、プロジェクトの取り組みの一つ。今後は、ロゴやマークの統一、「駅まであと500メートル」といった案内を道路に直接書くなど、観光客や外国人でも一目で分かるような状況を整えたいという。鈴木さんは自身の体験を振り返る。「海外あちこち行きましたが、一番困ったのが韓国。標識が読めず、郊外だったこともあり、英語も日本語も通じなくて…。日本も同じような状況ですね」





西掘公園井戸

西掘公園内に松本市の平成20年度井戸整備事業でできた井戸。水受けの形がおしゃれ。



松栄の湧水

自噴していた井戸の周りを整備した「松栄の湧水公園」。水は鉄分が多く、飲用は不可。



大名小路井戸

平成21年度井戸整備事業でできた井戸。松本城へ向かう途中にあるため観光客も多い。



女鳥羽の泉

蔵元「善哉（よいかな）酒造」の敷地内、30メートルの地下から自噴している湧水。



源智の井戸

普段から地域の人々が水を汲みにくる井戸。松本市の特別史跡に指定されている。

鈴木雷太さんおススメ

シェアサイクルで行く まつもと湧水巡り



薄川沿いは北アルプスが眺望できる。写真は薄川緑地あたりからの眺め。

店内に並ぶのは、主に長距離向けのロードバイク、フラットなハンドルで通勤にも最適なクロスバイク、そしてオフロードのマウンテンバイク。かっこいい、でも、ちょっと高そう…。「値段を見て、驚く人も多いですよ」と鈴木さん。特に初めて来た人には、乗ろうと思った理由をはじめ、間違いがないように、覚悟を決めてもらえるように、じっくり話を聞くといい。ダイエツト、通勤、友達からの紹介など、さま

ざまな理由や目的をふまえ、今ではなく先を見据えたものを考える。そして、今後、起こるであろう変化や、きつとこうなるとい希望も伝える。「購入が決まったら、納車日の予約。渡すだけではなく、少し勉強してもらいます。こぎ方と、最低限覚えておいてほしいこと、あとサイズの調整もします」

オリンピック出場経験を持つ鈴木さん。引退後、いくつもの選択肢がある

中で選んだのは小売業だった。「自分の経験が本当に必要なのは、これから自転車始める人、始めたばかりの人だと思って。スポーツバイクはニッチな世界ですが、皆さんの役に立つことを続けたい。そして、自転車の文化の創造や環境づくりに貢献できるように取り組んでいきたいですね」



スキマ時間に
行き先スキマ

BIKE RANCH

Enjoy your
“BICYCLE LIFE”
スポーツバイク生活を
始めよう、楽しもう

Access

●JR島内駅より徒歩12分

Information

松本市新橋6-16 LIFE STYLE MARKET内

TEL 0263-50-6884

営業時間 平日:12:00~20:00、土日祝日:11:00~19:00

<https://www.bikeranch.jp/>



IN MY TOWN

松本の街で

005

眼鏡店「天下堂」



「天下堂」店主
森幸永さん

1908(明治41)年創業としているが、行商から始まっているので実際はもっと前とのこと。森さんは四代目。「今、はまっているのはマウンテンバイク。5月に開催のアドベンチャーレース「SDA王滝」に向けて準備中です」

見覚えのある人も多いだろう。松本ICから市街地に向かう途中にある、グリーン・レトロな外観・予約制・提案型の眼鏡店「天下堂」は、店主の「眼鏡士」森幸永さんが一人ひとりに似合う眼鏡を探してくれる。

僕がこの仕事と向き合うようになったのは10年ほど前からです。店を継ぐと決めて、名古屋にある眼鏡の専門学校に入りまして。それまではコンタクトをしていただけだったんですが、3つの出会いが眼鏡に対する思いを大きく変えました。まずは、フィッティングの授業を担当していた先生。顔の骨格に合う眼鏡を提案することが、究極のフィッティングになると教わりました。次は、卒業後に出会った眼鏡のデザイナー。眼鏡には、目が小さいとか、面長に見えるとかいう顔のコンプレックスを克服する力があることを知りました。そして最後は、フランスにある眼鏡店。店頭で眼鏡を一切出さないという噂を聞いて、確かめたいと思って行ったら、本当でした。店員はお客さんと会話して、一度奥に下がり、見立てたものをトレーに入れて戻ってくる。僕が店内にカウンターを作ったのも、向かい合って話を聞き、その人にピッタリの眼鏡を提案したいと考えたから。バーでお薦めの一杯を用意するように、似合う眼鏡をスツと出す。そんなイメージです。



天下堂

松本市市上4-31
TEL 0263-33-0863
営業時間 11:00~19:00
(予約受付は10:30~)
<https://www.tenkado.jp/>
JR松本駅アルプス口より徒歩4分／松本周遊バス(タウンズニーカー)西コース「清町」下車

僕自身、振り返ってみると中学・高校時代はバスケットボール、社会人になってからは登山、スノーボード、ロードバイク、ランニング、マウンテンバイクとさまざまなスポーツをしてきました。アウトドアスポーツにとって眼鏡は、必須アイテム。紫外線カットとアイプロテクトは、視力が良い人にとっても大事なことです。乱反射をカットする偏光レンズは、裸眼よりも見えやすくなりますし、紫外線に反応して色が変化する調光レンズは紫外線量に応じてまぶしさを和らげてくれます。顔の骨格に合った眼鏡なら、汗でずり落ちることもほとんどありません。そこは、自分も掛けているから説得力がありますよね。スポーツを楽しむ上で、眼鏡が邪魔だと思ふ瞬間をなくしたい。眼鏡でスポーツを諦めるという人を一人でも減らせるようにしていきたいと思っています。



メンテナンス技術を中心に、イベント企画、ショップ運営など自転車ビジネスの「総合力」を身につける。「手に職」のための2年間。

Aim to become a Total Bicycle Life Adviser

スポーツバイシクル学科 2020年オープンキャンパス
4/26日 5/23土 6/7日 6/27土 7/18土 8/1土

オープンキャンパス 参加特典 step1 <4月~8月> 「カード」をGET! step2 <9月~11月> 入試説明会等に参加! step3 12月までに出席! step4 筆記試験一部免除!

2019年新設
JBPI 認定校

MIE 松本情報工科専門学校
〒390-0875 長野県松本市城西1-7-1 <https://bicycle.mirai.ac.jp/>

お問い合わせはWebまたはお電話で

TEL.0263-33-8800



信州松本

「聖地」信州松本で
スポーツバイシクルの技術を学び
楽しさを知る。

Exclusive Adviser
Suzuki Raita



人も、自然も、アートも。 魅力たっぷりの大町を知ってほしい。

地域おこし協力隊として、2019年春、川崎市から大町市に移住した中久祭さん。
第2回北アルプス国際芸術祭など芸術文化によるまちづくり業務を担っています。



山

登りが好きで、北アルプスは何度も訪れていましたが、いつも登山口に直行していたので大町のことには知りませんでした。都会から離れて暮らすことを考え、移住先を検討し始めたときに、市が主催する移住ツアーに参加しました。2日間だけでしたが、会う人会う人、とても気持ちのいい方ばかりで、自分がこの町で生活しているイメージが自然と浮かんできたんです。それが決め手になって、結局、他のところは見ずに来ちゃいました(笑)。

実際に暮らしてみると、最初の印象の通りで、大町の人は本当に魅力的。気軽に参加できる趣味のサークルがたくさんあって、地元の人たちと交流しながらいろいろ楽しんでいます。昨年の暮れには「おやす」というご飯を神様にお供えする器の形のお正月飾りを作りました。あとは、水がとてもおいしいので、たくさん飲むようになりました。毎朝、起きて窓を開けると雄大な山並みが目に入ってくることも、とても贅沢だと思います。

昨年は、大町山岳博物館にある自動販売機にペイントを施しました。ニホンカモシカやツキノワグマ、オコジョやトンビなどを描き、上には雄の雷鳥のオブリジェム。博物館はお薦めスポットの一つ

で、収蔵品も多く、見どころも満載です。お越しの際は、自動販売機も見てください。あと、ぜひ行ってほしいのは鷹狩山。白馬岳から常念岳まで、北アルプスの山並みが一望でき、芸術祭の期間中は作品の展示も行われます。

今は芸術祭の準備が中心ですが、今後も山と町をつなげるような仕事をしたいと思っています。大町の良さを多くの人に知ってもらいたい。行ったことがない場所もまだいっぱいあるので、町中をじっくり探検したいですね。そして、大町の魅力をもっと伝えていきたいです。

北アルプス 国際芸術祭2020

長野県大町市を舞台に開催される国際アートフェスティバル。2017年の第1回開催に続き、総合ディレクターに北川フラム氏、新たにビジュアル・ディレクターに嵯峨明氏を迎え、地域の魅力を再発見する「アート」の力によって、北アルプス山麓の地域資源を世界へ発信します。14カ国のアーティストが参加予定。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況等を考慮し、延期となりました。

延期後の会期が決定次第、公式ホームページ等でお知らせいたします。

<https://shinano-omachi.jp/>



おすすめ 観光スポット

信濃大町駅から行く!



信濃大町駅までのアクセス

松本バスターミナル



徒歩5分

松本駅



JR大糸線
約55分

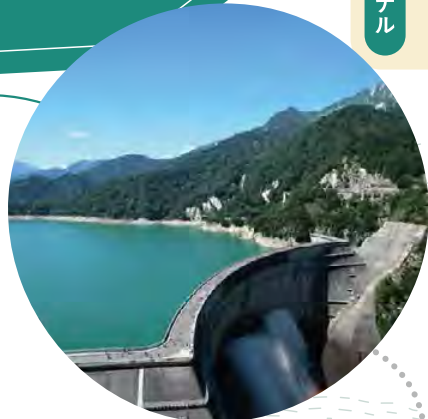
信濃大町駅

アクセスの
詳細情報は
こちら



黒部ダム 扇沢駅

大町市は黒部ダムの長野県側の入り口です。堰堤の高さ(186m)が日本一を誇り、毎年6月下旬から10月中旬の観光放水は圧巻!!【観光放水期間:6月26日~10月15日】



大町温泉郷 大町温泉郷

大町温泉郷は黒部ダム・立山黒部アルペンルートの入り口に広がる温泉郷です。春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色と四季折々の自然を満喫できる温泉で旅の疲れをゆっくりと癒せます。



路線バス
約16分



ぐるりん号南コース
約35分



信濃大町駅

ぐるりん号南コース
約15分



国宝 仁科神明宮

仁科神明宮

県下5ヶ所の国宝建造物のうちの1つに指定されている仁科神明宮。国宝の本殿・中門・釣屋は、日本最古の神明造りでもあります。幸せを呼ぶと言われている黄色いお守りも購入できます



徒歩
約10分

大町名店街

名店街入口

レトロな雰囲気が残る大町名店街。昔懐かしい洋食屋さんや雷鳥が描かれたマンホール、北アルプス国際芸術祭の作品などつい写真を撮りたくなるようなスポット。付近にはホット一息つけるカフェも。



500円で
乗り放題!

周遊バス「信濃大町ぐるりん号」がおすすめ!

ぐるりん号とは、大町市内の観光に便利な周遊バス。信濃大町駅発着で大町山岳博物館、ゆ〜ぶる木崎湖を経由する東コースと、国営アルプスあづみの公園や安曇野ひろ美術館を経由する南コースがあり、それぞれ1日7便運行しています。1日乗り降り自由の1日券は、施設の入館割引が付いて断然お得です!



お問い合わせ先

大町市観光協会

☎0261-22-0190



100th Anniversary
1920 - 2020

いつも近くに、ずっと近くに。
～ありがとう、100年～

皆様のおかげで
2020年3月25日をもって
アルピコグループは
創立100周年を迎えました。

ALPICO GROUP
www.alpico.co.jp/100th/

アルピコ交通株式会社 100周年特別商品



創立100周年記念 上高地線全駅入場券

地域の皆様と共に歩んできた100年間に感謝して、上高地線全駅入場券セットを1,000セット限定で販売いたします。

発売金額 2,500円(税込)
販売数 1,000セット 限定発売
内容 上高地線14駅の入場券+購入記念券
販売場所 新島々駅、波田駅、新村駅



かんたんプラスチックキット アルピコバス 100周年記念バージョン

道具いらずで組み立てられて、車輪もコロコロまわるたのしいおもちゃです。ぜひ、お子さまやお孫さまと一緒に作って遊んで、バスに親しみを持っていただければと思います。

発売金額 970円(税込)
販売場所 諏訪湖サービスエリア上り線、梓川サービスエリア上り線、
姨捨サービスエリア上り線、姨捨サービスエリア下り線
商品寸法 高さ47mm、ボデー長さ87mm、フロント横幅45mm

その他、高速バス新規路線などを続々計画中です！ご期待ください！

※数に限りがございますのでご了承ください

* snow peak

LANDSTATION HAKUBA

2020.4.18 OPEN

その土地に
深く根づく、
人生と野遊びの
案内所。

ふるさととは、ひとつじゃなく、いい。
帰りたい場所は、いくつあってもいい。
美しい自然の風景があつて
その自然が育んだおいしさがあつて
その自然を愛した人たちが笑つていて
やってみると、野遊びがいかにいいものか。
通り過ぎるだけの観光とは違う、
その土地に深く根づいた
尊くて濃密な記憶といくつも出会える。
いちと来たら、ああ、ここだったとわかる。
あなたの「生きる」が満ちる贅沢な場所。
Snow Peak LAND STATION は「ふたつ」。

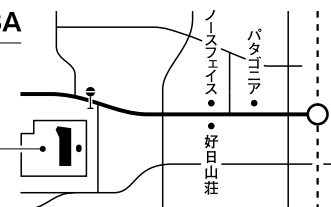
Snow Peak LAND STATION HAKUBA

〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城5497

営業時間 平日 11:00～19:00 ※定休日：水曜
土日祝 10:00～19:00 ※レストランは全日22時迄

カフェ・レストラン・観光局の営業時間・
定休日についてはWEBをご確認ください。

www.snowpeak.co.jp/landstation/hakuba



交通アクセス

- 車
 - ・長野ICから 約60分
 - ・安曇野ICから 約90分
 - ・糸魚川ICから 約60分
- 電車
 - ・JR白馬駅から 徒歩約10分
- バス
 - ・JR長野駅から 約70分
 - ・JR新宿駅から 約5時間10分



当日申し込みできます
中山道木曾路 松本・塩尻発着
**奈良井宿まち歩き
鳥居峠トレッキング**
運行日 2020年4月29日(水)～11月15日(日)の特定日
往復 大人 4,000円(税込) 小人 2,000円(税込)

奈良井宿

江戸時代にタイムスリップしたかのような町並みが約1kmにわたって続く、日本最長の宿場町。古き良き時代を感じさせる宿屋や土産店、飲食店などが立ち並び、資料館やお寺の他、歴史が刻まれた名所も。

2020.4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

鳥居峠トレッキング体験



木曾街道の数百年と奈良井宿を結び約6kmの山道である「鳥居峠」。たくさんの江戸の旅人が通過し、多くの歴史を残すこの峠は、季節によって様々な色に移り変わるトレッキングコースとして大人気！木々の香りや爽やかな風を感じながら存分に自然に触れることで、森林浴もお楽しみいただけます。

【運行時間】約2時間20分 【歩行距離】約6.2km
※トレッキングにはガイドはついておりません。各自自由行動となります。
ザック/帽子/長袖シャツ・長ズボン・防寒着/軽登山靴/雨具などのご用意が必要です。

■出発 5分前までに松本バスターミナル、ホテルブエナビスタ正面玄関前、塩尻駅東口専用乗り場へお越しください。■出発時刻を過ぎますとお客様がご乗車されない場合でも、出発させていただきます。予めご了承ください。交通状況により駅への到着が遅れることもございますので、お帰りの列車については余裕を持った時間をご指定ください。■乗車時に乗務員へお持ちのきっぷをお渡しください。インターネット予約、クレジットカード決済の場合、予約確認書または確認画面をご準備の上、乗務員にご提示ください。■料金にはバス代が含まれます。昼食は付いておりませんので奈良井宿か「道の駅 木曾川 きそむら」で自由昼食となります。
※写真・イラストはすべてイメージです。※掲載の内容は2020年3月1日現在の情報です。

運行にあたっての注意

■乗車中はシートベルトを必ず着用してください。■安全運行に支障をきたす道路状況並びに風雨・降雨・雷雨などの悪天候、その他運行が困難な場合にはアルピコ交通株式会社の判断により運行を中止または中止させていただきます。■到着時間は交通事情により予定が前後する場合がございます。また、イベントなどにより行程が変わる場合がございます。■その他のご利用についてのお問い合わせは、アルピコ交通株式会社ホームページ(https://alpico.co.jp/traffic/)にてご確認ください。

往路	① ホテルブエナビスタ	② 松本バスターミナル	③ JR塩尻駅東口	④ 奈良井宿駐車場
出発	9:55	10:10	11:10	11:40
	バス5分	バス45分	バス30分	

モデルコース選択

A	鳥居峠 トレッキング 道の駅で昼食	道の駅 木曾川 源流の里 きそむら (昼食) …… 徒歩 ……	【鳥居峠越え トレッキング】 徒歩 2時間20分 …… 徒歩 ……	奈良井宿駐車場	
		到着 11:50		集合 15:00	
B	鳥居峠 トレッキング 奈良井宿で食事	道の駅 木曾川 源流の里 きそむら …… 徒歩 ……	【鳥居峠越え トレッキング】 徒歩 2時間20分… 食事 …… 徒歩 ……	奈良井宿内で 奈良井宿駐車場	
		到着 11:50	14:15～14:55	集合 15:00	
C	奈良井宿 散策	奈良井宿 …… 【奈良井宿散策】 …… 徒歩 ……	奈良井宿内で 昼食 …… 徒歩 …… 【奈良井宿散策】	奈良井宿駐車場	
	出発 11:40	50分 ※カフェめぐり・ 食歩きなど	12:30～13:30	1時間30分 ※五平餅づくり・ひのき箸づくり・ きもの着付け体験など	
				集合 15:00	
復 路	① 奈良井宿駐車場 ② 井筒ワイン(買い物・試飲) ③ JR塩尻駅東口 ④ 松本バスターミナル ⑤ ホテルブエナビスタ				
	出発 15:00	到着 15:30	出発 16:10頃	到着 17:00頃	到着 17:10頃
	バス30分	バス10分	バス45分	バス5分	



アルピコ交通株式会社
いつも近くに、ずっと近くに。～ありがとう、100年～

お問い合わせ



アルピコ交通 乗合バス営業課 9:00~17:30(土日祝日除く)
https://www.alpico.co.jp/traffic/news/115
TEL 0263-28-3111