

イベントタイムスケジュール

PICK UP! **菜の花の里を歩こう**

▶原風景ゆったり散策ツアー
5月3日 10:30～12:30
約3kmのコースを案内人が公園周辺の名所を説明しながら巡るツアー。

▶ノルディックウォーキングツアー
5月4日 10:30～12:30
菜の花公園周辺を2本のポールを使って行うノルディックウォーキングで巡る。初めての方にも公認インストラクター（インサイドアウトスキークラブ）が丁寧に指導します。

5月3日 **菜の花フォークライブ**
12:00～15:00
菜の花とフォークソングの美しい音色からなるのどかな雰囲気をお楽しみ下さい。

5月4日 **第11回朧月夜音楽祭**
9:30～15:00
日本の原風景の中、唱歌「朧月夜」を課題曲に、菜の花にふさわしい音楽祭。

5月5日 **フレンチカフェとゆかいな仲間たち**
10:00～10:45 / 13:15～14:00
アコーディオンの軽快な音色と共に、ご当地キャラクターの信州なび助とアルクマがやってくる。今年は句ちゃんも登場!

5月5日 **菜の花太鼓フェス**
11:00～13:00
近隣太鼓グループのみなさんによる太鼓演奏。

豆知識 **菜の花**

菜の花はどれくらい作付けしているの?

- 菜の花公園……約5haの敷地内に、4ha800万本の菜の花が作付けされています。
* 景観用約4ha
- 瑞穂地区……個人のほか、「菜の花さかせるかい」が作付けを行っています。(菜の花公園を除く)
* 景観用約9ha * 自家用約1ha
* 菜種用約4ha(原種保存用)
- 常盤地区……公園の千曲川を挟んだ対岸に、「花咲く会」により作付けが行われています。
* 景観用約11ha
- フラワーロード……飯山市が市民の協力を得て実施しています。千曲川左岸堤防上を走る国道117号の沿線約7kmに咲き並びます。

5月3日(木・祝)

10:00～11:00 開会セレモニー パレード・ステージ発表 地元小学生によるパレード・ステージ発表!

10:00～14:00 菜の花オリエンテーリング 公園内でミッション(クイズ)をクリアして賞品をゲットしよう。

10:00～15:00 野だて(お茶席) 野だてで、お点前を拝見しながら、優雅な一時を…。

10:30～12:30 菜の花の里を歩こう **PICKUP!**
原風景ゆったり散策ツアー

12:00～15:00 菜の花フォークライブ **PICKUP!**

11:00～12:30 餅つき大会 地元菜の花さかせるかいの催し。

5月4日(金・祝)

9:30～15:00 第11回朧月夜音楽祭 **PICKUP!**

10:30～12:30 菜の花の里を歩こう **PICKUP!**
ノルディックウォーキングツアー

10:00～15:00 野だて(お茶席) 野だてで、お点前を拝見しながら、優雅な一時を…。

餅つき大会

5月5日(土・祝)

10:00～10:45 / 13:15～14:00 フレンチカフェとゆかいな仲間たち **PICKUP!**

11:00～13:00 菜の花太鼓フェス **PICKUP!**

11:00～13:00 餅つき大会 地元菜の花さかせるかいの催し。

期間中

9:00～16:00 菜の花商店街 地域特産品、農産物などをメインに様々な販売テントが軒を連ね、皆様のお越しをお待ちしております。地元菜の花さかせるかいの催し。

9:00～16:00 菜の花迷路 地元菜の花さかせるかいの催し。

19:00～21:00 菜の花公園ライトアップ 天候により変更となる場合があります。

*天候により内容が変更となる場合がございますのでご了承下さい。

一面に咲く菜の花は、「野沢菜」の花なの?

この地域の菜の花は、菜種油用ではなく、漬物物として有名な「野沢菜」なのです。通常、野沢菜は9月に種をまき、11月に収穫をして漬け込みますが、花を咲かせるには、収穫しないで春までそのままにしておきます。雪の下で漬け物にして食べる大きな葉っぱは枯れて、雪が消えると同時に無(かぶ)から新しい葉っぱが生え、葉っぱの中心から茎が伸びて、約3週間で花が咲きます。地元では、平成4年に南端地区で「菜の花さかせるかい」が発足、平成13年には千曲川対岸の小沼地区で「花咲く会」が誕生、遊休農地を活用した大規模な菜の花畑づくりに取り組んでいます。

野沢菜とアブラ菜ってちがうの?

アブラ菜は古くから油を採るため栽培されてきたもので、青森県や千葉県に多くみられます。野沢菜は本来「天王寺無」という無(かぶ)で、信州の風土で変化を起し、野沢菜となったと言われています。どちらの菜の花も植物の分類上、アブラナ科に属し、ちゃんと菜の花と言えるものです。

その他イベント案内

第9回 菜の花ゲートボール大会 5月4日・5日
全国から約100チームが集い、熱戦を繰り広げます。第10回大会にぜひご参加ください。
[お問合せ] 飯山市体育協会 ☎0269-63-2787

道の駅「花の駅・千曲川」農産物直売所 通年
北信州の豊かな大地で獲れたご当地の農産物やめずらしい山菜などが、数多く店内に並びます。
[定休日] 無休
[お問合せ] 道の駅「花の駅・千曲川」農産物直売所 ☎0269-62-1887

千曲川舟下り 5月～10月末
千曲川の豊かな自然を眺めながらゆっくりと周遊いたします。船内ではガイドが山々の景色などをご案内いたします。
[所要時間] 40分 **要予約**
[お問合せ] 舟下り事業部 ☎0269-65-1127

野沢温泉 朝市 5月3日～5日
地元で採れた新鮮な農産物の販売。
[開催期間] 5月～10月の各日曜日と、5月3日～5日、7月16日、8月14日～16日、9月17日、10月8日 ※9月9日(日)は休み
[時間] 6:00～7:30 [場所] 野沢温泉大湯通り
[お問合せ] 野沢温泉朝市実行委員会(野沢温泉商工会内) ☎0269-85-2692

森の家 GW期間中開催イベント 4月28日～5月7日まで毎日開催!
●新緑の春一番カヌー 10:00～11:30、13:30～14:30 2,500円
●残雪と新緑のブナ林ショートハイキング 10:00～12:00 1,500円
●スノーキャロット ジュース&アイス作り 10:00～12:00 1,500円
●炭火で焼くバウムクーヘン 13:00～15:30 1,500円
●清々しい春の森でナイトハイクミルクティー付! 19:30～21:00 1,500円
●その他イベント(開催日はお問い合わせ下さい)
○鍋倉山頂と巨木の谷1DAYトレッキング
○残雪の信越トレイル 関田峠～梨平峠
○信州そば打ち
[お申込み・お問合せ] なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888
<http://www.nabekura.net/>

飯山旅々。
信州いいやま旅のプラン
いいやまの魅力がたっぷり詰まった旅のプラン「飯山旅々。」
地元精通したスタッフが作った、誰にもマネのできない旅のプランは300以上!!自然や文化、味覚や人情にあふれたガイドブックには載っていないあなた好みの旅を見つけてください。
まずはWEBをチェック!! www.tabi-tabi.com
[お申込み・お問合せ] 信州いいやま観光局 ☎0269-62-3133 平日8:30～17:15(土日祝休) 長野県知事登録旅行業第2-492号

高橋まゆみ人形館 通年
人形の持つ温かさ、たくましさ、そして優しさに触れてください。
[開館時間] 9:00～17:00(入館は16:30まで)
[休館日] 水曜日(祝祭日の場合は翌日) ※GWは無休
[お問合せ] 高橋まゆみ人形館 ☎0269-67-0139

菜の花渡し舟 5月3日～6日
日本一の大河千曲川に復活した「渡し舟」。菜の花公園と菜の花畑、人の心と心を結びます。
[運航時間] 9:00～16:00 [所要時間] 十数分
[お問合せ] 菜の花渡し舟実行委員会 ☎0269-62-3111(内線271・272)

戸狩温泉春まつり 5月3日～5日
★第13回戸狩ふれあいアート展
民宿街の女将と出展者の各種個展や体験。即売会あり。
[日時] 3日～5日 10:00～16:00
★人形供養祭
丁寧に供養して浄土供養(お焚きあげ)いたします。
[日時] 3日 17:00～ [場所] ベガスグレンド
★温泉施設「眺の湯・望の湯」
山と田舎に囲まれた「おらぼう」の湯。
[料金] 大人500円/子供300円 [お問合せ] 戸狩観光協会 ☎0269-65-3161

野沢温泉 菜の花パノラママーチ 5月12日・13日
風薫る五月、新緑と菜の花に包まれた「朧月夜」の里を歩きます。各コースをご用意しております。
[お問合せ] 野沢温泉観光協会 ☎0269-85-3155

山の家 GWスペシャルプログラム 4月28日～5月6日まで毎日開催 ※特記あるものをのぞく
●残雪と新緑のブナ林トレッキング 9:30～12:00 1,500円
●ミズバショウの群生に出逢う沼の原産原散策 13:30～16:00 1,500円
●そば打ち教室 10:00～12:00 2,000円
●インドアクライミング 14:00～15:30 2,000円 ※4月28日、5月1日、4日のみ
●陶芸教室 14:00～15:30 2,500円 ※4月29日、5月2日、5日のみ
●クラフト体験 14:00～15:30 1,500円 ※4月30日、5月3日、6日のみ
前日までに電話にてご予約の上、ご参加下さい。(最少催行人数4名)。
※上記プログラムはGW期間以外も随時受付中です(要予約)。
[お申込み・お問合せ] まだらお高原・山の家 ☎0269-64-3222
<http://madarao.tv/>

春のおすすめプラン(一例)

- 春の森林セラピーツアー ～新緑とお花畑に癒される旅～
- 求む!!アマチュアカメラマン 飯山撮影スポットめぐり春編
- 日本の棚田百選・福島棚田でのんびり田植え体験しよう
- 今が旬!! 採れたてアスパラガスを丸かじり!!
- 春の妖精・春の女神を訪ねるトレッキング
- 桜の名所と歴史ある町並みを歩く旅
- 春の山菜とさっぱりわらび採り放題

※プランの詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせ下さい。