

東御の街歩きが楽しくなる情報マガジン

おさんぽとうみ

Vol.04

2018年冬号【季刊】

今季号は

ぽかぽか

情報を

お届け!

無料

ご自由にお持ちください。

今日は
どこ行く？

とうみの 日帰り 温泉

はしご温泉
しちゃう？

寒い季節はやっぱり温泉。

「温泉天国信州」のとうみのお湯に浸かれば、ココロもカラダもポッカポカ。

市内でも源泉は違う、おすすめ日帰り温泉施設をご紹介します！

プールやジムも兼ね揃えた、
健康づくり施設

ゆうふる tanaka



源泉名

千曲川温泉 (ナトリウム塩化物)

塩分を多く含む良質な温泉で
身体の芯からポッカポカに！

しなの鉄道田中駅を降りてすぐ目の前にある為、遠方から電車に乗って来るお客さんにも人気の日帰り温泉。体がとても温まり、疲労回復の効果があります。

¥ 大人 500 円 / 子ども 300 円 休 長野県東御市田中 278-18
営 午前 10 時～午後 10 時 休 毎月第 3 水曜日
休 毎月第 2 水曜日 休 0268-63-3715

信州の山々を一望できる露天風呂は夜もオススメ。
満天の星空と浅間山麓が絶景！

湯楽里館



源泉名

みづぼ温泉 (単純温泉)

炭酸水素分が多いため
お肌スベスベの美肌の湯！

露天風呂は山々が見える最高の眺めです。この冬の時期は夕日で真っ赤に染まった空を眺めて温泉につかることができます。神経痛、筋肉痛などに効果があります。

¥ 大人 500 円 / 子ども 300 円 休 毎月第 3 水曜日
営 午前 10 時～午後 10 時 休 (小学生以下無料)
休 長野県東御市和 3875 休 0268-63-4126

宿泊もできる温泉施設

アートビレッジ明神館



源泉名

八重原温泉 (ナトリウム・カルシウム塩化物泉)

お湯はとてもなめらかで
保湿・保温効果が高い！

八重原台地の自然に囲まれた見晴らしの良い場所にあります。宿泊施設を利用の場合は、旬の食材を使った自慢の料理も楽しめます。

¥ 大人 500 円 / 子ども 300 円 休 毎月第 4 週水曜
営 午前 11 時～午後 17 時 休 (小学生以下無料)
休 長野県東御市八重原 1806-1 休 0268-67-0001

温泉の後は隣接する食堂で郷土料理に舌鼓。
売店では地元農産物のお買い物も！

御牧乃湯



源泉名

信州布引温泉 (ナトリウム塩化物泉)

お湯は少し黄色がかった
無色透明のなめらかな湯

浅間山を眺望できる露天風呂があり、農産物直売所も設置されているので地元の特産品も購入できます。

¥ 大人 500 円 / 子ども 300 円 休 第 3 水曜日
営 午前 10 時～午後 9 時 休 (小学生以下無料)
休 長野県東御市布下 35-4 休 0268-67-3467

星降るとうみ

長野県では星がきれいに見える有名スポットがたくさんあります。東御市にも知る人ぞ知る素敵な星空を見られるスポットがあります。そのひとつが芸術むら公園。静まりかえった冬の澄んだ空気と約標高 700mで見上げる空からは、まさに降ってきそうな星を眺める事ができます。

★ 芸術むら公園の星空



明神池とオリオン座



明神池とふたご座流星群

広い空が赤く染まる夕焼けも感動的・・・

明神池の夕焼け

芸術むら公園

アートと自然が楽しめる公園。四季の景色を感じられる場所であり、信州の山々のパノラマや浅間山の絶景を眺めることができます。
★〒389-0406 東御市八重原 1806 番地 1
車ご利用の場合 上信越自動車道・東部湯の丸ICから約 15 分

明神池

芸術むら公園の中心に明神池があり、その周辺の風景まで芸術作品と化します。水面に映る夕焼けの赤や神秘的な月も全てが芸術です。

★ まちなかの星空スポット

芸術むら公園
だけじゃない!

海野宿ひな祭りのライトアップと夜空



御牧原台地の一本くるみの木



さすが長野県だけあって、まちなかでもじゅうぶん綺麗な星空をみる事ができます。田中駅から歩いて行ける海野宿の街道から見る星空も、風情があっておすすめ。

海野宿

江戸時代に宿場町として栄えた北国街道・海野宿は「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されています。

★〒389-0518 長野県東御市本海野 1 0 5 2 周辺

東御御牧原 1 本くるみ

御牧原台地にそびえ立つ一本のくるみの木は、季節の移ろいによって印象が変わり、さまざまな顔を見せてくれます。

★〒389-0403 長野県東御市御牧原



まちなかスポット

Machinaka-Spot

寒～いこの季節だから、旨い。
とうみのあったかグルメスポットをご紹介します！

四季の味 浜新

田中駅から徒歩で10分ほど直進すると国道18号線沿い、東御では珍しい「きしめん」がメインの浜新に到着。昼は仕事の昼休みでやって来る人達で賑わい、夜はゆっくり晚酌を楽しむ人で落ち着いた雰囲気。

寒い冬に限らず通年人気No.1のメニューが「鍋焼ききしめん」で、店主の久保田嘉渡さんが作った野菜や肉がたっぷり入った熱々のきしめんは、体の芯から温まる。定食や一品料理のメニューも豊富で、タコの入った大きな茶わん蒸し「たこつぼ」も人気。料理を運んでくれるお母さんも、とてもチャームングで人気者。お客さん一人ひとりを大切にされているご夫婦だからこそ、体も心も温まる料理を作っています。

この看板が目印！



浜新 正面入り口



ボリューム満点のたこつぼ

DATA

営業時間 昼 11:00 ~ 13:00
夜 17:00 ~ 21:00
定休日 日曜日
TEL 0268-64-2366
住所 東御市田中 70



ホールを仕切ってお母さん



鍋焼ききしめん 700円



牛鍋定食 1000円

居酒屋よっちゃん

田中駅を直進し、国道18号線手前の道を入ると突如現れる踏切信号とよっちゃんの看板。のれんをくぐると、迎えてくれたのは男気あふれる鉢巻姿がカッコイイ店主の三井義彦さんと奥様。

寒い冬にオススメの鍋は季節によって食材が変わり、その時期の旬な美味しい野菜や新鮮な魚を食べることができる。店内はカウンター席と、小上がりの座敷はテーブル椅子席がありゆったりと過ごせる。温かい料理と居心地の良い空間で思わず長居してしまうほど。ほろ酔い気分での芯からポカポカと家路につける事間違いなしです。



夜は点灯も！

この踏切信号が目印



奥様がお出迎え



店内の様子



カウンターの目の前には新鮮な食材が並び

DATA

営業時間 17:00 ~ 23:30
定休日 日曜日
TEL 0268-63-4141
住所 東御市県 133-7



店主の三井義彦さん



豚キムチ鍋 980円



秋鮭と茸の味噌バター
ホイル焼き 780円



北海道産殻付き
生がき 580円



えべや通信



ひとり一人のライフステージに合わせた働き方を実現する
コワーキングスペースえべや



コワーキングスペースえべやはコワーキングスペース、
イベントスペース、個室型オフィス、教室や会議室を備えた施設です。
住民、移住者の方々にとっても横のつながりを作る情報交流の拠点です。



利用料金の例

(会員になる場合は別途入会費が発生します)

コワーキング利用

えべや会員	1時間	100円～
非会員	30分	100円～

イベント貸し切り利用

えべや会員	4時間	1,000円～
非会員	4時間	2,000円～

DATA

所在地	〒389-0516 長野県東御市田中 178-2
TEL	0268-75-5705
E-mail	ebeya.tomi@gmail.com
ホームページ	http://ebeya-tomi.com
営業時間	平日 9:00~17:00
定休日	土・日曜日、祝日

えべやのイベント情報

えべやで簡単体操

1/17(水)・2/21(水)・3/28(水)
10:00~10:50

どなたにも簡単にできる体操で心も身体もスッキリしましょう！肩痛腰痛ひざ痛なんでもご相談ください。

- 講師 小川 春奈
- 参加費 800円
- 定員 5名
- 持ち物 飲み物、ゆったりした服装
- 申込み・お問い合わせ
コワーキングスペースえべや
☎0268-75-5705 (平日) 9:00~17:00
※前日までにご予約ください。

にじいろの手形で 春のお花畑を作ろう

3/28(水) 11:00~11:30

春休み企画♪お絵描き体験会！魔法の画材でお絵描きを楽しみましょう♪

- 講師 小川 春奈
- 参加費 100円
※『えべやで簡単体操』にご参加ください。
体操に参加されない方は500円
- 持ち物 汚れても良い服装
- 申込み 不要ですが当日参加表明をお願いします。
- お問い合わせ
コワーキングスペースえべや
☎0268-75-5705
(平日) 9:00~17:00



「Piena の出張サロン」

1/31(水)・2/26(月)・3/12(月)
10:00~16:00

骨盤調整から耳つぼジュエリーなど、お体の疲れをリセットいたします。

- 講師 金井 みちる
- 参加費 15分 1,000円～
- お問い合わせ
<http://ws.formzu.net/dist/S66334662>
またはコワーキングスペースえべや
☎0268-75-5705 (平日) 9:00~17:00



「整体院心寧 KOKONE」

9:00~17:00

つらい腰痛あきらめていませんか？是非この機会お試しください。

- 講師 井出 克徳
- 参加費 初回お試し価格 1,980円
- お問い合わせ 090-7812-5511
※完全予約制の為お問い合わせ頂き、日にちとお時間の指定をお願いします。



Hammock

ーコワーキング&カフェバー

海野宿にも古民家をリノベーションしたコワーキングスペースがあります。夜は予約して熱々キムチ鍋を頂きました。

facebook <https://www.facebook.com/NAGANO.CoworkingCafe/posts/>
tel 0268-71-6117



EVENT GUIDE

2018年1月 - 3月

掲載情報は2018年1月現在のものです。イベント内容などは変更となる場合がございますのでご了承ください。



2/24 - 3/25
(土) (日)

第4回 海野宿ひな祭り



|| 一味違う、海野宿のひな祭り

旧北国街道海野宿の各家の軒先に、何百体もの雛人形が飾られます。江戸時代から代々受け継がれてきた貴重な物から、現代の物、つるし雛まで様々。普段見ることの出来ない玄関や表の間にも飾られ、格子越しに自由に見学できます。そしてなんととっても幻想的なのは、日没につれてライトアップされた雛人形が海野宿を彩る景色。一味違った雰囲気を感じてみてください。



▲着物でお祭りを楽しむ人々



▲海野宿の水路で流し雛



▲地元の子も連と「稲の花」を飾り付け

Information

- 会期 2/24 (土) ~ 3/25 (日)
- 駐車場 第1駐車場(普通)・第2駐車場(普通、大型)
- お問い合わせ ☎ 0268-62-7701 (東御市観光協会)

期間中イベント 3/24 (土)・3/25 (日)
10:00~16:00

着物でお越しの方には粗品プレゼント!

- ◆ 一坪市 (フリーマーケット)
- ◆ 特産物販売
- ◆ 甘酒・あられの振る舞い
- ◆ 流し雛制作体験



地元の方手作りの
甘酒とあられ



一坪市は
掘り出し物がいっぱい!



facebookもチェック!
<https://www.facebook.com/unno.hina> (海野宿ひな祭り)

※イベント内容は変更になる場合がございます。



3月中旬まで 湯めぐりポイントラリー

湯楽里館、ゆうふるtanaka、御牧乃湯の3温泉施設合同で、「湯めぐりポイントラリー」が開催されています。ポイントをためて優待券や豪華賞品(抽選)をGETしよう!

Information

- 開催期間 3月中旬まで
 - 会場 湯楽里館・ゆうふるtanaka・御牧乃湯
 - お問い合わせ 湯楽里館：☎ 0268-63-4126
ゆうふるtanaka：☎ 0268-63-3715
御牧乃湯：☎ 0268-67-3467
- ※ポイントカードは各施設で配布しています。



2/10・11 とうみ市 ～ハートも温まるあったか冬市～ (土・日)

まだまだ寒い2月は心も体もあたたまるグッズで冬を乗り切ろう! 大人気のくじ引きもバレンタインバージョンで開催します。

Information

- 日時 2/10(土)・11(日) 9:00～17:00
- 会場 東御市観光情報ステーション(しなの鉄道田中駅)
- お問い合わせ ☎ 0268-62-7701(東御市観光情報ステーション)



3/4 湯ノ丸スキー大会 (日)

子どもから大人まで参加自由のタイムレース。ぜひエントリーしてみませんか。

Information

- 日時 3/4(日)
- 会場 東御市湯ノ丸スキー場第1ゲレンデ
- 参加費 大人3,000円 小中学生1,500円
- 申し込み方法 東御市観光協会HPより「第55回湯の丸スキー大会参加者募集」をご覧ください。東御市観光協会ホームページ <http://tomikan.jp>
- お問い合わせ ☎ 0268-62-7701(東御市観光情報ステーション)



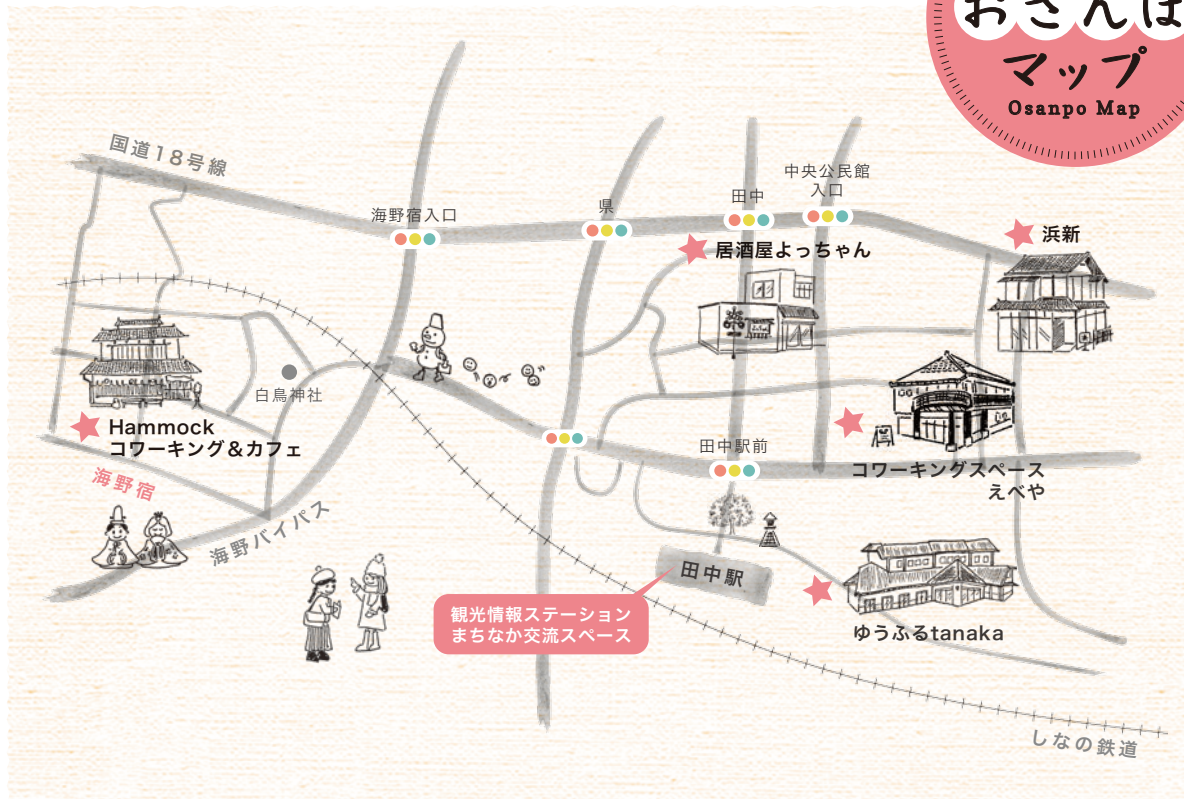
3/30(金) 必着 第1回湯の丸高原 大地と夜空のフォトコンテスト

都心から最も近いパウダースノーエリアとして冬は楽しめる湯の丸高原で、素敵な夜空や景色を撮ってご応募ください。

Information

- 締め切り 3/30(金)必着
- 資格 プロ・アマ問わず
- お問い合わせ 詳細は東御市観光協会HPより「見どころ&イベント情報」をご覧ください。
☎ 0268-62-7701(東御市観光情報ステーション)





田中駅前くるみの秋

東御の特産品
「シナノクルミ」は
殻は薄く実は肉厚！



10月初旬に田中駅前のくるみ収穫がありました。

「長い竹の棒で叩いて落とす」。この時期はあらゆる場所でこの光景を見る事ができます。雨が少なく日照時間が長い東御の気候で育った良質なくるみは自慢の特産品のひとつです。



10月初旬クルミ収穫の様子



田中駅前の採れたてクルミ

編集後記

田中まちなかハロウィンも無事終わり、とうとうやってきた東御の冬。やはりこの厳しい寒さには慣れず、スキーもできない私はひたすら春を待つのみになってしまいます。ただこの時期の星空は最高に綺麗なので、夜は感動しながら空を見上げて歩く事も多いですね。

東御市地域おこし協力隊 菊地夏代



可愛いおばけたちが
観光ステーションにきてくれました！

