

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.03

2017年秋号【季刊】

無料のレンタサイクルや  
周遊バスを利用して

秋のとうみを  
見つけに行こう!

無料

ご自由  
にお持ちください

# 秋のとうみをサイクリング

- 無料レンタサイクルで海野宿まで行ってみよう -

とうみの散策は、  
レンタサイクルがオススメ!

田中駅にある観光情報ステーションでは、無料でレンタサイクルを貸し出しています。電動アシスト付き自転車もあるので、市内の方や観光客にも人気!  
今回は海野宿まで行くルートをご紹介します。

この看板を目印に  
Let's Cycling!

**CHECK POINT**  
さあ、海野宿を堪能しよう!

**CHECK POINT**  
海野宿へ続く爽快オレンジロード

**CHECK POINT**  
海野宿に到着! まずは白鳥神社でお参り

**CHECK POINT**  
線路をくぐるトンネルは海の中♪

**CHECK POINT**  
運が良ければしなの鉄道が間近に!

**START** 田中駅

**GOAL** 海野宿

国道18号線

注意 踏切横断

注意 踏切横断

白鳥神社

田中中学校

東御市役所

田中商店街

ゆうふる tanaka

田中駅

海野宿

田中駅

利用時間  
9時～17時

レンタル車種  
・電動アシスト付2台  
・ノーマル自転車3台

利用料金  
無料

お問い合わせ  
東御市観光情報ステーション  
☎0268-62-7701

## 秋のまちなか情報

10月のハロウィンに向けて田中のまちなかでは様々な場所でオバケカボチャが登場。またクリスマスの頃には田中駅前のクルミの木もイルミネーションでキラキラ輝きます。



まちを賑やかにするカボチャたち



昨年の田中駅前イルミネーション

光の演出も手がける まちの電気屋さん  
**アルファタケダさん**

田中駅前にあるクルミの木のクリスマスイルミネーションをプロデュースしているのが、田中商店街にある電気屋「アルファタケダ」さん。東御の澄んだ冬の夜空とマッチした幻想的な風景は12月初旬から見ることができます。





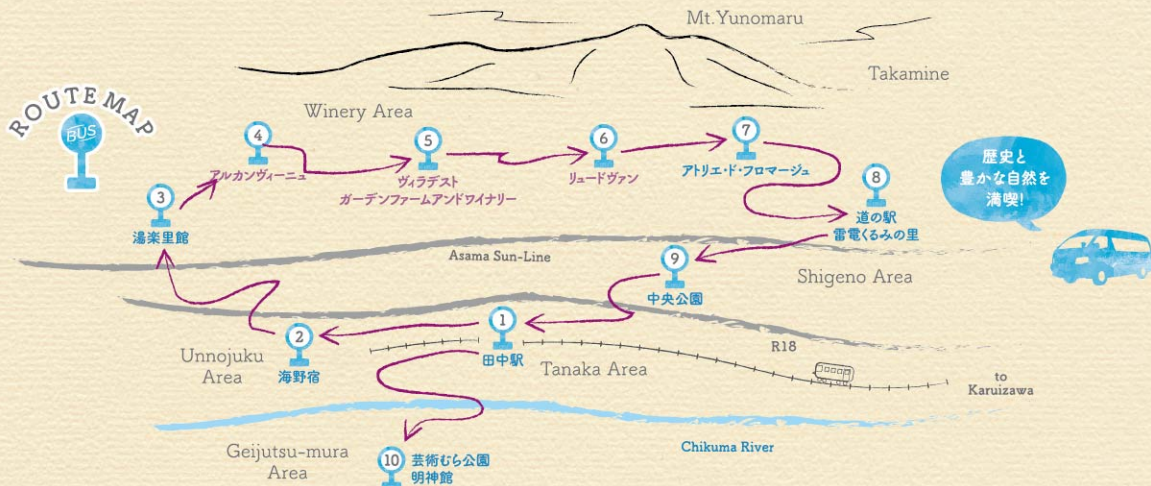
# 東御のオイシイとこ取り!

## 「まるっと信州とうみ号」運行スタート!!

平成29年9月から運行スタート! 東御市のワイナリーや観光名所をバスが巡回します。歴史ある街並みの北国街道海野宿なども楽しむ事ができ、バス停周辺のお店や施設ではお得なサービスもあります。しなの鉄道田中駅を降りたらずいバスに乗って信州東御市をまるっと巡回しておいしいもの、素敵な場所を楽しんでください。

**運行日** 2017年9/1(金)、  
9月~11月の土・日・月

まるっと信州とうみ号  
1日乗車券 2,000円(税込)



歴史と豊かな自然を満喫!



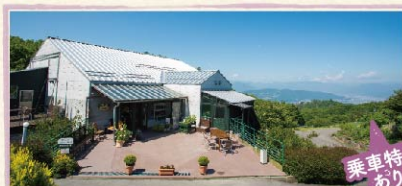
### 今注目のワイナリーエリアにも停車!

#### ④ アルカンヴィーニュ



■ 営業時間 10:00~17:00  
☎0268-71-7082

#### ⑤ ヴィラデストガーデンファームアンドワイナリー



■ カフェ・ショップ 10時~日没 ランチ 11:30~及び  
13:30~(コース) ☎0268-63-7704(カフェ予約専用)

#### ⑥ リュード・ヴァン



■ カフェレストラン 土日祝10時~17時  
平日は要予約 ☎0268-71-5973 不定休

### TIME TABLE

ワイナリー、乗車得点の詳細はホームページをご覧ください。乗車特典は随時追加予定!

	⑩芸術むら公園 明神館	①田中駅	②海野宿	③湯楽里館	④アルカン ヴィーニュ	⑤ヴィラデスト ワイナリー	⑥リュード ヴァン	⑦アトリエド・ フロマーージュ	⑧道の駅雷電 くるみの里	⑨中央公園	①田中駅	⑩芸術むら公園 明神館	①田中駅
第1便	9:05	9:25	9:32	-	-	9:48	10:01	10:08	10:17	10:25	10:33	-	-
第2便	-	10:45	10:53	11:06	11:15	11:20	11:35	11:42	11:51	11:59	12:07	-	-
第3便	-	12:25	12:32	12:44	12:52	12:57	13:10	13:17	13:26	13:34	13:42	-	-
第4便	-	14:25	14:33	14:46	-	14:59	15:14	15:21	15:30	15:38	15:46	16:01	16:16

#### チケット 販売場所

東御市観光情報ステーション  
(しなの鉄道田中駅内)又は  
乗車時にお買い求めください。

#### お問い合わせ

東御市観光協会 観光情報ステーション  
〒389-0516 長野県東御市田中279(しなの鉄道田中駅)  
Tel.0268-62-7701 Fax.0268-62-7702  
E-mail info@tomikan.jp ホームページ <http://www.tomikan.jp>



# まちなかスポット

食欲の秋。ガッツリ行っちゃいましょう!  
最近オープンした話題のお店をご紹介します!

Machinaka-Spot

## ジンギスカン万蔵

昨年田中駅南口にオープンし、開店と同時に毎日大勢のお客さんと賑わっています。

そこに人が集まる理由のひとつが店主の細谷和香さん。お客さん一人ひとりと丁寧に言葉を交わし、明るい声と表情に元気をもらえる。

万蔵のジンギスカンは炭火の上で焼き、とても柔らかくクセがありません。相性抜群の自家製秘伝のタレにつけて召しあがれ。

またジンギスカンは高タンパク低カロリーでスタミナ満点!ヘルシーなので女性にも人気のお肉です。田中駅から徒歩で行ける距離も嬉しいですね!

### DATA

営業時間 17:00 ~ 21:30  
定休日 不定休  
TEL 0268-71-6647  
住所 東御市田中 256-5



店主の細谷和香さん



万蔵正面入り口



ご主人も調理場でサポート



お肉が焼いたら秘伝のタレをたっぷりつけて!

## 麺や翔龍

田中駅から稲荷町へ歩いて行くと目に入ってくる「翔龍」の大きな看板。

今年オープンした新しい店内に入るとカウンター席と座敷席があり、店主の小川潤一さんが威勢の良い声で迎えてくれます。

店内はアットホームな雰囲気でお客さん達はみんな笑顔でいっぱい。ご夫婦でお店に立たれているので、丁寧に一つのラーメンを作る息もピッタリ!

人気NO.1の豚骨醤油らーめんは、あっさりとしていてやみつきになる味。また、つけ麺や味噌らーめんなどのメニューもあり、夜0時まで営業をしています。

### DATA

営業時間 18:30 ~ 0:00  
定休日 日・祝日  
TEL 0268-55-8730  
住所 東御市田中 51-1



店主の小川潤一さん



青い瓦屋根と大きな看板が目印



店内の様子



隠し味はご夫婦の愛情!?



豚骨醤油らーめん 750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  
コーキングスペースえべや



コーキングスペースえべやはコーキングスペース、  
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

### 「Piena の出張サロン」

10/25(水)・11/27(月)・12/20(水)  
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。

★12/20(水)はXmas Specialコラボ企画開催!

- 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>  
またはコーキングスペースえべや  
☎ 0268-75-5705 (平日) 9:00～17:00



### 「すきそじょうずプレゼンツ」

～速攻解決サポートタイム～

10/24(火)・11/16(木) 14:00～16:00

パソコンやスマホの選び方からパソコン診断、ファイル整理の仕方まで速攻解決!パソコン周辺機器に関するお悩みを専門講師に質問OK!

- 講師 竹内 裕子
- 参加費 1,000円 (指導料、利用料込)
- 定員 なし
- 申込み 不要
- お問い合わせ コ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、日にちとお時間のご指定をお願いします。



### 「はじめての iPhone 体験会」

10/30(月) 9:30～10:30

- 講師 花里 稔
- 参加費 無料 (お茶代 300円)
- 定員 9名
- 持ち物 お使いの iPhone (iPhone 無料貸し出しあり。申込時にお知らせ下さい。)



- お問い合わせ 090-4709-6447

### イベントレポート

#### 「そらヨガ in コーキングスペースえべや」

2階のテラスで行われたヨガは天気にも恵まれ太陽に拝礼。リフレッシュ&リラックスした後はマクロビクッキーでティータイム。

◎不定期で開催いたしますので、えべやのfacebookをチェックしなみなさい。



# EVENT GUIDE

2017年10月-12月

掲載情報は2017年10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。



昨年の芸術祭の作品

9/30 - 10/29  
(土) (日)

## 天空の芸術祭 2017

生活は芸術だ

### 今年テーマは「Life is ART」

昨年初めて開催した天空の芸術祭。今年コンセプトは、「Life is ART 生活は芸術だ」。芸術祭の中心地となる、東御市の南部に位置する北御牧地区は、標高750メートルの台地と、天と地が一体となって呼吸しあうような広大な景色が広がっています。地域の中で人々と現代美術の作家と一緒に、新たなものをつくっていく、これからの未来を見つめる芸術祭を開催します。

#### Information

- 会期 9/30(土)～10/29(日)
- お問い合わせ 天空の芸術祭事務局 ☎0268-67-3311(代表)
- E-mail tenkuartfes@gmail.com
- ホームページ www.tenkuartfes2017.com



SKY Garden



豊福亮「Spirit Gate」(仮)



▲「よみがえるアケボノゾウ」ワークショップの様子

▲サイクリング自転車で行く「SKY Tours」

### 東御市北御牧地区を中心に 4つのエリアが芸術祭の会場に！



神社・ため池・ビニールハウスなど… 私たちの身近な「あの場所」がアート作品に生まれ変わります！

会場を巡る解説ツアーを開催

#### 1 八重原 エリア

梅野記念絵画館や芸術むら公園のあるエリア。日曜日には稚蚕産飼育所跡地の「SKY Garden」をスタート地点に、会場を巡る解説ツアーを開催。フィンランドの作家の作品もSKY Gardenで見ることができる。

【主な会場】  
・SKY Garden・芸術むら公園  
(稚蚕産飼育所跡地)

ため池を使った作品が見所

#### 2 御牧原 エリア

広大な景色を望むことのできるエリア。360°見渡せる、天空のパノラマが広がる。週末にはウォーキングでアート作品と地域の史跡を巡る「SKY Tours」が開催される。ため池を使った作品も、このエリアの見所。

【主な会場】  
・御牧原北部区企業体事務所

実物大のアケボノゾウがお出迎え

#### 3 久保通り エリア

東御市役所北御牧庁舎と両羽神社を中心としたエリア。東御市役所北御牧庁舎には「よみがえるアケボノゾウ」を展示。東御市の子供達が作り上げた、実物大のアケボノゾウが出迎えてくれる。

【主な会場】  
・東御市役所北御牧庁舎

地域がテーマの展示・プロジェクト

#### 4 川沿い エリア

地域の歴史をテーマに「お幌」を使った作品や、思い出の作品を展示する「103記憶の展覧会」、東京藝術大学と東京工業大学の学生チームによる「地域+芸術をデザインする」プロジェクトなど、地域をテーマにした企画が特徴のエリア。

【主な会場】  
・真田建設事務所



## 10/28・29 ハロウィンナイト in ゆうふる tanaka (土・日)

今年で第2回目となるハロウィンナイト。  
ゲームコーナーやダンスあり、ぜひ大人も子どもも仮装して遊びに来て  
ください。ハロウィンプレートとオラホビールで乾杯!

### Information

- 日時 10/28(土)・29(日) 16:00~21:00
- 会場 ゆうふるtanaka空中ガーデン  
〒389-0516 長野県東御市田中278-18
- お問い合わせ ☎ 0268-63-3715 (ゆうふるtanaka)



## 11/11 どんどこ! 巨大紙相撲大会 雷電東御場所 (土)

東御市出身の天下無双大力士、「雷電為右衛門」と同じ身長197センチの巨大紙力士が登場。子どもから大人までそれぞれが作った自慢の力士が千秋楽でぶつかる。是非マス席で応援してください。

### Information

- 日時 11/11(土) 13:30~16:30
- 会場 東御市中央公民館
- 参加費 無料
- お問い合わせ ☎ 0268-62-3700 (丸山晩霞記念館)



## 11/5 海野宿ふれあい祭り (日)

旧北国街道で時代仮装行列が行われ、まるで江戸時代へタイムスリップしたような雰囲気を感じられます。「くるみおはぎ」や「ほうとう」など、たくさんの出店でにぎわうお祭りです。

### Information

- 日時 11/5(日) 10:00~15:00
- 会場 東御市海野宿
- お問い合わせ ☎ 0268-62-7701 (東御市観光情報ステーション)



## 11/25・26 駅前マルシェとうみ市 (土・日)

季節ごとに東御市観光情報ステーションで開催されるとうみ市。今回は秋から冬にかけて季節にちなんだ物を取りそろえてお待ちしております。是非ここにしかない物をお買い求めください。

### Information

- 日時 11/25(土)・26(日) 10:00~16:00
- 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)



## 天空の芸術祭2017メイキング

いよいよ今年も始まった天空の芸術祭。開催まで天空の芸術祭実行委員や地域のボランティアの方達が長い期間かけて会議を重ね、各会場の設営などを行いました。また東京藝術大学出身の地域おこし協力隊を中心に、天空のこどもフェスワークショップなどを行い、素晴らしい作品が仕上がりました。とうみ芸術の秋を、ぜひお楽しみください。



地域おこし協力隊 森隊員 (左)、有賀隊員 (右)

## 編集後記

東御市に来て2回目の夏。昨年より暑く、クーラーを入れる機会も多かったような気がします。観光情報ステーションではレンタサイクルを利用する観光客も多く、私も改めて海野宿まで行くルートを実験してみました。東御ならではの日差しが焼き付けていましたが、新しい発見や風景を感じながらとても爽快でした。

東御市地域おこし協力隊 菊地夏代



いざ、海野宿へ!

なんかいい、が、ずっといい

東御市観光協会

Tomik City Tourist Association

<http://tomikan.jp/>

発行：東御市 編集：東御市地域おこし協力隊

〒389-0516 長野県東御市田中 279 番地 東御市観光情報ステーション内

TEL : 0268-62-7701 FAX : 0268-62-7702

開館時間：9：00～17：00 休館日：年末年始（12/29～1/3）

