

サステナブルな

北信濃エリア 旅のアイデア

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030 年を達成年限とし、17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html> より引用

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



北信濃エリアで体験できる サステナブルな 観光コンテンツをご紹介します!

食・農

idea 1 小川の庄おやき村 小川村 おやき作り体験



囲炉裏端で焼いて、焼き立てをお召し上がりいただけます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	1,200 円～ (お一人様)	所要時間	40 分
期間	通年	対応可能人数	2～3名

歴史あるおやき作りを体験することができます!

焼きあがるまではおばあちゃんたちのおしゃべりも楽しい思い出となります。囲炉裏で焼いて食べるおやきはきっと忘れられない味となるでしょう。

※2日前までに要予約

お問い合わせ 小川の庄おやき村 本店 TEL.026-269-3767
 長野市大門店 TEL.026-232-5786

idea 2 郷土食おやき & 中野市 中野市産りんごを使ったアップルパイづくり



- ①おやきづくり 具材を生地に包む～出来上がりまで
- ②アップルパイづくり 生地作りから出来上がりまで

おやき&アップルパイ試食と地元の皆さんとの懇談

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	要相談	所要時間	2 時間 30 分
期間	1 月～9 月	対応可能人数	2～20名

中野市産のりんごをふんだんに使ってアップルパイをつくります。郷土食のおやきもつくり、郷土の味を楽しみます。

※1週間前までに要予約

お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea 3 戸隠そば博物館とんくるりん 長野市 そば打ち体験



開始時間
 10:00～ / 11:00～ / 12:00～ / 13:00～ / 14:00～
 ※団体プランあり (12～48名、2,200円/人)

お問い合わせ 戸隠そば博物館とんくるりん TEL.026-254-3773

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金	【そば打ち体験 + 茹で上げ + つゆ薬味 + 自分でおろす辛味大根付き】 4人前 7,000 円 (税込) / 一鉢 2人前 4,500 円 (税込) / 一鉢 レンタルエプロン 100 円 / 1 枚	所要時間	2 時間
期間	4 月～11 月		

日本三大そば・戸隠そばの伝統的なそば打ちを体験! 戸隠産そば粉を使用しており地産地消、伝統文化の継承にもつながります。戸隠そばの歴史を学びながら、そば打ちを体験し、自分で打ったおそばを味わいましょう。

ご予約/詳細はこちら ▶



idea 4 「健康寿命」日本一の長野県で、
須坂市 食・健康・自然から長寿の秘密を学ぶ



- 1日目 善光寺 → 須坂市(味噌作り体験及び郷土食作り体験)【約180分】
→ 峰の原高原(ペンション分宿)
- 2日目 峰の原高原 → 須坂市(農業体験)【約180分】 →
長野オリンピックミュージアム(健康長寿弁当の昼食・見学)【約90分】

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金 16,000円～(お一人様) 所要時間 1泊2日
期間 通年 対応可能人数 ~240名

- ①長野県の長寿の秘密を食・健康の面から考えます。
②農業体験、郷土食作り、味噌作りを通して、農業、自然食の大事さを学びます。
③峰の原高原でペンションオーナー夫婦と交流します。
- ※2週間前までに要予約
信州須坂観光協会がプログラムにかかる手配を行います。
お問い合わせ (一社) 信州須坂観光協会 TEL.026-215-2225

idea 5 伝統野菜「ぼたんこしょう」の
中野市 定植と田植え体験



- ①田植え体験 ②定植体験
ぼたんこしょうでつくる伝統料理「やたら丼」の昼食つき。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金 3,000円～(お一人様・昼食含む) 所要時間 約3時間
期間 5月～6月 対応可能人数 20名

- 信州の伝統野菜「ぼたんこしょう」やナスや大根の定植を体験し、
中野市の農業をとりまく環境を学び、体感します。
- ※2週間前までに要予約
お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea 6 中野市産きのこをお土産に
中野市 きのこと栽培施設見学



- 市内きのこ栽培施設にてきのこの栽培工場内の見学(菌床～栽培～収穫～包装～梱包)
※見学の間にもぎ取り体験を行い、もぎ取ったきのこはお持ち帰りできます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金 要相談 所要時間 約30分
期間 通年 対応可能人数 10～40名

- 中野市が日本有数の生産量を誇るきのこ栽培施設の見学、生産工程をご紹介します。
見学の最後には培養ビンから自分でもぎ取ったきのこをお土産にお持ち帰りいただけます。
- ※要予約
お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383

idea 7 南照寺(川東善光寺)拝観
中野市 と酒蔵見学



- 最寄りの公共交通機関の駅から徒歩で南照寺(川東善光寺)へ。
※ボランティアガイド同行
①南照寺(川東善光寺)参拝
②井賀屋酒造場 見学(蔵見学、試飲)
③昔ながらの街並み散策

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



料金 要相談 所要時間 2時間
期間 4月～10月 対応可能人数 1～20名

- 「自然に寄り添い、自然の動きを最大限に引き出す酒造り」を基本方針としている地元の酒蔵 井賀屋酒造場を訪問し蔵見学と試飲体験を行います。「川東善光寺」と呼ばれる南照寺や、中野市街地の昔ながらの街並みをボランティアガイドと共に見学します。
- ※1週間前までに要予約
お問い合わせ (一財) 信州なかの産業・観光公社 TEL.0269-38-0383