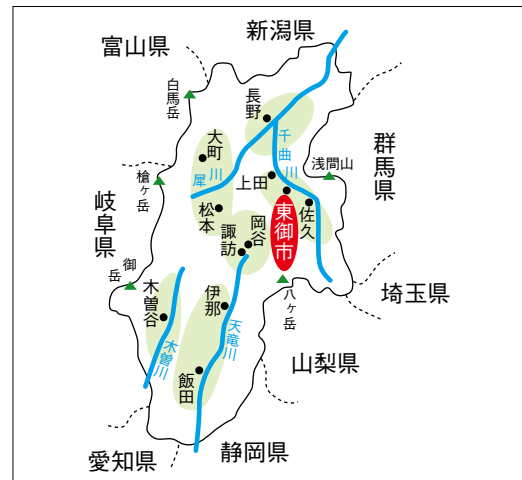


長野県の土地の様子

1 長野県の位置と様子

長野県は本州のほぼ中央にあって、まわりを8県に取りかこまれた広い県です。海に接していない内陸県で、日本の屋根とよばれるほど高い山々がそびえています。これらの山地から、千曲川や犀川は信濃川と名を変えて日本海へ、木曾川、天竜川は太平洋へと、いずれも日本有数の大河となって流れ出します。緑豊かな山と美しい川、そして青い湖は、長野県のもっともすぐれた自然景観です。



長野県の位置

2 けわしい高山山脈

長野県の地形の特色は、高くけわしい山々が連なっていることです。中でも、飛騨山脈や木曾山脈、赤石山脈は、3,000m級の高山がそびえて日本アルプスとよばれます。かつて氷河期のころつくられた氷河のあとがあります。山に登ると雪渓が夏にも見られ、辺りでは高山植物のお花畑が広がっています。

中部地方の高山に生息するライチョウは、冬でも高山でくらす珍しい鳥です。



日本アルプスの山々



ライチョウ（長野県鳥）

3 火山と高原

長野県は火山の多いことも特色で、浅間山をはじめ、御岳、焼岳などは今も活動をしている活火山です。火山によってできた山々は、けわしい山脈とはちがった美しさが見られます。

平地の少ない長野県では、火山の広いすそ野は人々の大事な生活場所であり、さわやかな高原として都会の人たちの保養地にもなっています。温泉が多いのも特徴です。



浅間山

4 あざやかな季節

平地から高山まである長野県は、季節があざやかにうつり変わる美しいところです。南北に長くのびているので、北部の冬は雪国となり、南部はお茶が栽培されるほどあたたかです。

内陸盆地は雨も雪も少ない地域で気温の差が大きく、昼暑くて夜はさわやかになります。内陸性の気候の特徴です。



北アルプス穂高連峰

5 豊かな自然



あずさがわ かっぱし かみこうち
梓川と河童橋 (上高地)



しが
志賀高原

長野県には雄大な山々と美しい川や湖があり、自然の大変豊かな土地です。原生林の森が残り、湿原が広がっていて、そこにはさまざまな動物たちが住み着き、珍しい高山植物の宝庫ともなっています。この優れた日本の自然を末永く守り続けるために、長野県では自然と調和した生活環境を目指して、さまざまな努力と工夫がなされています。

6 高原野菜のさかな長野県

野辺山高原は、富士山や日本アルプスに次ぐ高い八ヶ岳のふもとの高原です。標高は1,300mあり、全国で一番標高の高いところにある駅（野辺山駅）があるのも野辺山高原です。

一年の平均気温は8℃前後、真夏の昼間でも30℃を超えることはほとんどありません。

野辺山高原一帯は、昭和35年ころからレタス、キャベツ等の高原野菜が新たに導入され、今もさかんに作られ続けています。長野県は、他にもたくさんの農産物の産地として有名です。



高原野菜 (野辺山高原)

まつしろさんさく 松代散策

松代の町を歩いて 歴史を学ぼう



まつしろじょうし
松代城址

長野市松代町は、海津城の築城以来発展してきた城下町であり、真田家が上田より移封（領地を移ること）した元和8年（1622年）にほぼ現在の町割が造られたと言われています。松代城は築城年代は不明ですが、戦国時代に川中島で対決した上杉軍に対する軍事的な重要拠点の1つとして武田家家臣山本勘助が短期間で造らせたのが始まりと伝えられています。

松代藩旧文武学校は、水戸の弘道館にならい松代藩の藩校として、八代藩主真田幸貫が計画したもので九代藩主幸教の代の嘉永6年（1853年）に完成しました。文武両道を奨励する目的のために計画された学校です。校内には広々とした畳敷きの和室がいくつもあり、その他、剣術所・柔術所・弓術所・文庫蔵・番所・門などが設けられた本格的な学校です。当時では最先端であった西洋医学や西洋砲術なども教えていたそうです。



ぶんぶ
文武学校



真田宝物館

真田宝物館には、旧松代藩主、真田家から長野市に寄贈された大名道具などが展示されています。戦国時代から幕末まで真田家に伝わる品々を見学できます。天正3年（1575年）の長篠の戦いで亡くなった真田信綱（幸隆の長男）の太刀、昌幸（幸隆の三男）が着用した鎧、また武田信玄、豊臣秀吉、徳川家康の古文書をはじめ、服飾、調度品、道具類など数多くの貴重な資料が展示されています。

松代象山地下壕は、第2次世界大戦の末期、軍部が本土決戦最後の拠点として極秘のうちに大本営、政府各省等を松代に移すという計画の下に構築したものです。着工は昭和19年（1944年）、翌20年8月15日の終戦の日までで、当時のお金で約2億円かけ、工事が進められました。



そうざんちかごう
象山地下壕

長野県立歴史館で学ぼう

東御市の近くの千曲市に「長野県立歴史館」「森将軍塚古墳」「科野の里歴史公園」があります。長野県立歴史館では、いろいろな時代の資料の展示により長野の歴史も含めて学べます。長野県立歴史館では、大昔の時代から現代までを時代ごとのコーナーに分けて資料を展示しています。どんなことを詳しく知りたいか、めあてをもって歴史館の見学をしましょう。



長野県立歴史館



まがたま
勾玉づくり

長野県立歴史館では、^{まがたま}勾玉づくりの体験ができます。型紙にそって、石を大まかにけずり、その後、やすりを使って形を整えていきます。約90分くらい時間をかけて仕上げていきます。

歴史館の裏山の頂上には「森将軍塚古墳」があります。発掘調査の結果に基づき正確に復元したもので、今からおよそ1600年ほど昔に作られた全長約100mの前方後円墳です。

当時の科野のクニを治めていた王の墓と考えられています。

古墳全体をおおうように石が積まれていて、古墳の上部には、多数の埴輪が並べられています。



もりしょうぐんづか こふん
森将軍塚古墳 千曲市教育委員会提供



しなの
科野の里歴史公園

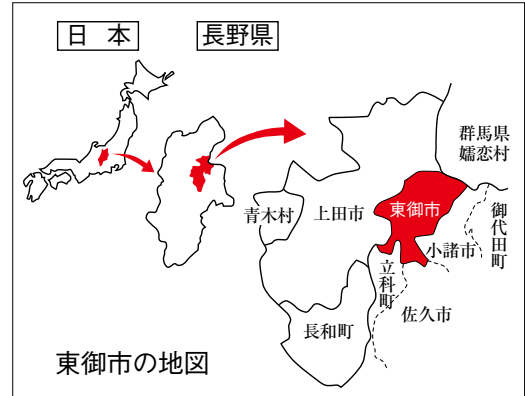
山麓には、古墳時代中ごろのムラで暮らしていた人々が居住する竪穴住居や物置に使われたと思われる小屋、収穫物を貯蔵する高床倉庫、ムラの儀式が行われていたと想像される場などが復元されています。建物の中に入ることができるので、どのような作りになっているか調べることができます。

1 とうみし 東御市の様子・木・花・蝶 ちょう

大田区しゆくしゃの宿舎かつやくがある東御市は、長野県の東に位置はってんしていて、古くは、養蚕業ようさんや有力武士の活躍などで発展してきた地域です。

1 東御市のあらし

平成16年（2004年）4月1日に、小県郡ちいさがた東部町とうぶまちと北佐久郡きたさく北御牧村きたみまきの2町村が合併して誕生しました。古くから名馬の産地として知られ、海野氏うんのを中心に統治されてきました。平安時代には、天皇から命令され作った牧場が存在し、貢ぎ物としての馬が一番多く生産され、奉納ほうのうされました。現在、日本の道百選に選ばれた北国街道海野宿が江戸時代の面影おもかげを残し、観光の要所となっています。



2 東御市の自然

北には浅間連山あさまがあり、南には八ヶ岳連峰やつがたけれんぼうの雄大な山なみが広がっています。市内には、島崎藤村が詩に詠んだ千曲川と鹿曲川の清流があり豊かな風土に恵まれた美しい市です。市の北部にかかる上信越高原国立公園の「湯の丸高原」は、市花であるレンゲツツジの大群落、コマクサ、アヤメ、マツムシソウなど、高山植物の宝庫で「花高原」として親しまれています。

3 雷電のふるさと

雷電らいでんとは、江戸時代の名力士です。明和4年（1767年）に生まれ、18歳で江戸にのぼり浦風林右衛門の部屋に入門。しこ名を雷電として、土俵に上がるや向かうところ敵無し。16年間、不動の西大関でした。成績は、254勝10敗17預（うち全勝23回）。親思いの人情厚い人柄で、生家を建て直し、神社やお寺に寄付をしていました。

4 東御市の木・花・蝶

木〈くるみ〉



くるみは、日本一の生産を誇り、市内には原種木もあり身近な木です。くるみを使ったお土産やくるみ細工などがたくさん作られています。

花〈レンゲツツジ〉



レンゲツツジは、市内各地で見られ「湯の丸高原のツツジの大群生」が有名。市の観光の目玉で、夏の登山客には、「花高原」とよばれて親しまれています。

蝶〈オオルリシジミ〉



激滅している種類で、新潟、長野のごく一部と熊本にしか生息していません。平成14年に「オオルリシジミを守る会」が設立され、保護されています。

2 東御市の特産品と歴史的風景

東御市には、全国に知れわたる特産物や歴史的に重要な場所があり、海野宿は国から重要伝統的建造物群保存地区の選定を受けています。

1 東御市の特産品

- ①特産品として、巨峰・くるみ・白土馬鈴薯・スイートコーンがあります。
- ②季節ごとにさまざまな野菜や果物（リンゴやブルーベリーなど）を育てる体験ができます。

体験例／月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
稲	田植え	田植え・苗運び				
	くま刈 草刈		苗箱洗い・草取り		草取り	
	いねみ 稲刈り はげかけ					稲刈り・はげかけ
畑	種まき	夏野菜の種まき				
	定植	野菜の床づくり・定植				
	植付け	じゃがいもの植付け				
	ひりょう 肥料まき		肥料まき			
	たな作り		トマト・キュウリ たな作り			
	片付け		ハウスの中の片付け			
	くま刈 草刈		草取り			
	しゅうかく 収穫					野菜の収穫
農園	てまか 摘花	花摘み				
	てまか 摘果・ わら敷き		てまか 摘果・わら敷き			
	しゅうかく 収穫					しゅうかく 収穫

☆天候や受け入れ農家の作業の進捗状況により、予定されている体験内容が変わることがあります。

2 海野地域の歴史的風景

海野地域は、江戸時代に宿場町として、明治以降は養蚕・蚕種業の発展を支えてきた地域です。桑畑から続く農地として現在も景観が保たれて、貴重な財産として保護されています。

江戸時代に起きた災害を機に行われるようになった白鳥神社の例祭や灯籠回しが、今現在も続けられており、人々の郷土に対する想いの深さがうかがえます。



3 大田区とのつながり

大田区とは旧東部町のころ(平成4年)から関わりがあり、現在もお互いに交流しています。

1 大田区とのつながり

平成4年(1992年)に区民施設を建てる土地を決定したことがきっかけでした。その年から地元開催の「巨峰の王国まつり」と「OTAふれあいフェスタ」に住民同士がお互いに参加して交流を深めてきました。そして、平成8年9月に東部町と友好都市提携を結びました。平成16年、東部町が北御牧村と合併し東御市となったので、改めて東御市と友好都市提携を結びました。



巨峰の王国まつり



OTAふれあいフェスタ

2 その後の交流

平成4年以降「巨峰の王国まつり」と「OTAふれあいフェスタ」に毎年参加しています。平成18年4月に友好都市提携19周年を記念して大田区立龍子記念館で梅野記念絵画館の特別展を開催。7月には、「湯の丸高原花の旅」を実施して多くの大田区民が参加しました。平成19年からは、区役所本庁舎にて定期的にパネル展を開催しています。平成20年からはJR蒲田駅西口にて「友好都市ふれあいひろば」を開いてPRを行っています。

3 その他の提携都市

東御市は、大田区以外にも下記の都市と提携を結んでいます。

〈国内〉

新潟県上越市

〈海外〉

アメリカ・オレゴン州マドラス市

4 大田区休養村とうぶ

平成4年に東御市に場所が決まり、平成10年に建設されました。ここには、たくさんの施設があり、源泉から直接ひいている金原温泉があります。地域の方にさまざまな体験学習の講師をお願いしたり、現地に行き活動させてもらったりして、現在もつながりを深めています。

星の観察

澄んだ空気と建物等の照明が少ない『とうぶ』では、6等星くらいまで見ることができます。東京では体験できない暗闇の中で、静かに星空を眺めてみましょう。

「天体観測体験」を実施すると、パソコンで星の動きを解説してもらったり、天体望遠鏡で月のクレーターや土星の輪を観察したりすることができます。運が良ければ、流れ星や人工衛星が見えるかもしれませんよ。



1 星の色を見分けよう

星の色によって、その生いたちや寿命が分かります。代表的な星や星座を見つけて調べてみましょう。星団や星座名、それにまつわる神話などを学ぶと、よりいっそう興味が高まってくると思いますよ。

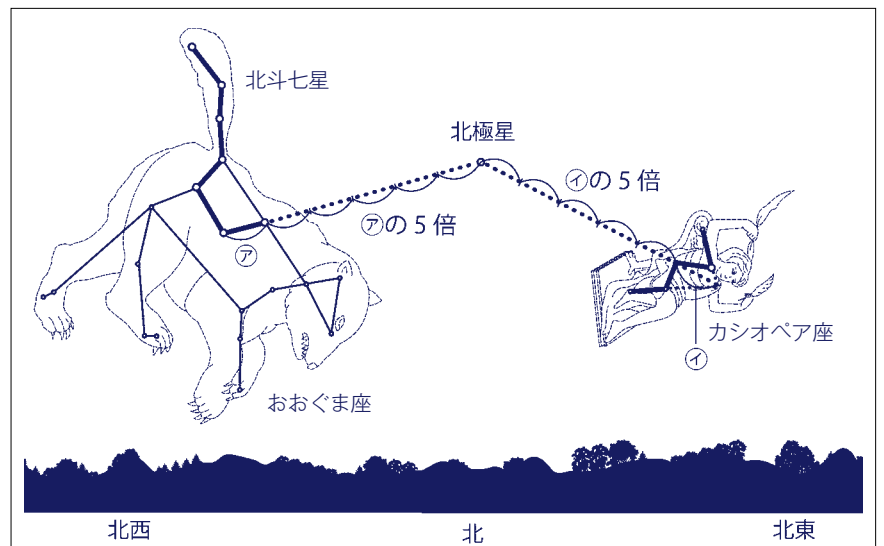
赤 …………… 約 3000℃の表面温度
オレンジ …… 約 4500℃の表面温度
黄 …………… 約 6000℃の表面温度

白 …………… 約 10000℃の表面温度
青 …………… 約 40000℃以上の表面温度

2 北極星を見つけよう

星座を知るには、まず、天空の中心となる北極星を探すことです。

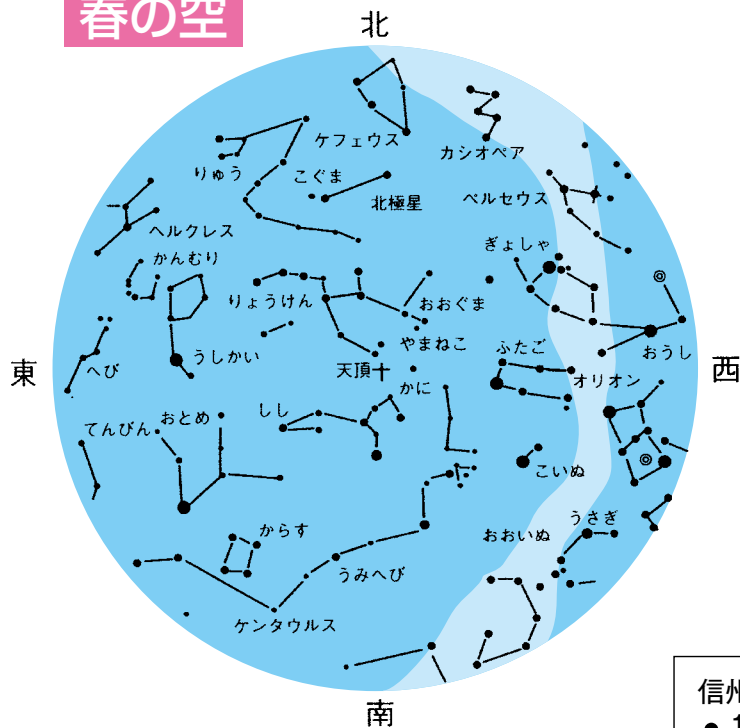
それには、北斗七星とカシオペア座のW星を覚えておくと、簡単に北極星を見つけることができます。



3 星座をさがしてみよう

『とうぶ』で雲のない日の夜に星を見ると、「星ってこんなに多かったんだ」と思うことでしょう。雨が降って大気中の塵が落ちたときは、一段と美しい星空になります。
 『星座盤』を使って、自分の星座や知っている星座をさがしてみましよう

春の空

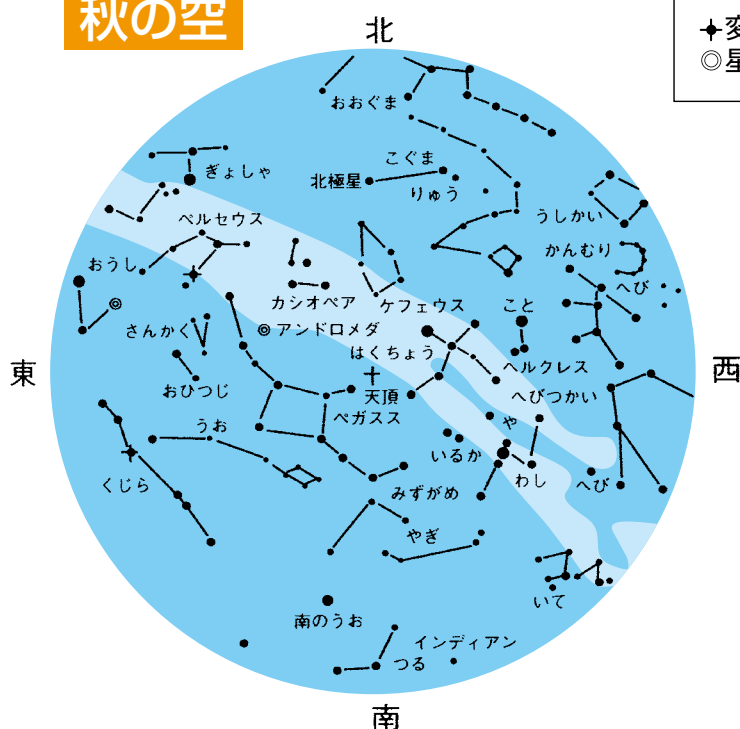


夏の空

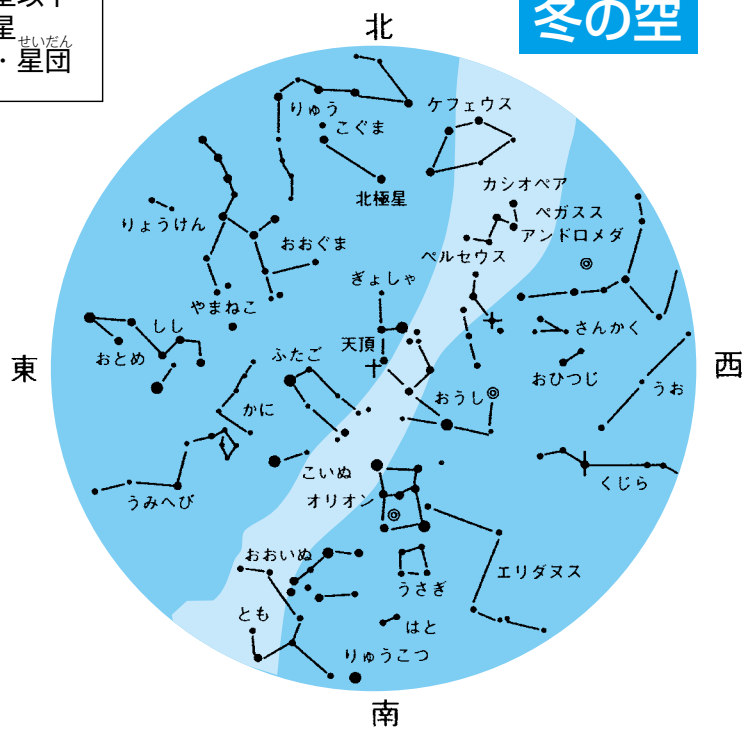


信州の星空
 ● 1等星
 ● 2等星
 ● 3等星
 ● 4等星以下
 ✦ 変光星
 ◎ 星雲・星団

秋の空



冬の空



高い山の植物 (高山植物)

湯の丸高原の山々では、^{きび}厳しい寒さや雪、強い風や日差し、^{かんそつ}乾燥や栄養不足などの^{きび}厳しい環境に耐えて、さまざまな植物が生えています。高山植物は、^{きび}厳しい^{かんきよう}環境の中でどのように生きているのでしょうか。

1 葉や茎が適応

毛でおおわれた^{くき}葉や^{あつ}茎、^{あつ}厚い^{きび}葉で^{かんそつ}厳しい寒さや^{かんそつ}乾燥を防ぎます。



ミネウスユキソウ



ヤマハハコ

2 花が適応

花の色が^{あざ}鮮やかで体のわりに大きく目立つため、花粉を運ぶ虫が見つけやすく、短い夏の間^{あつ}に受粉しやすくなります。



ヤナギラン



テガタチドリ

3 根が適応

根が深くのび、強風や不安定な土地でも体を安定させます。また、^{かんそつ}乾燥した場所でも^す地中深くから水分を吸い上げます。



オンタデ



コマクサ

4 大きさが適応

地面近くを^せはうように、背を低くして強風に耐えます。また、集まって生えることで寒さにも^た耐えます。



ミネズオウ



ツガザクラ

いけ たいらしつげん 池の平湿原

湿原とはどのようなものなのでしょう。でき方を知り湿原の自然に触れながら、特別な環境を守っていくことについて考えてみましょう。

池の平湿原は標高2,000m。150～510万年前の三方ヶ峰火山の噴火口跡に広がる湿原です。昼と夜の気温差、年間の気温差がとても大きく、特別な気候条件にあります。

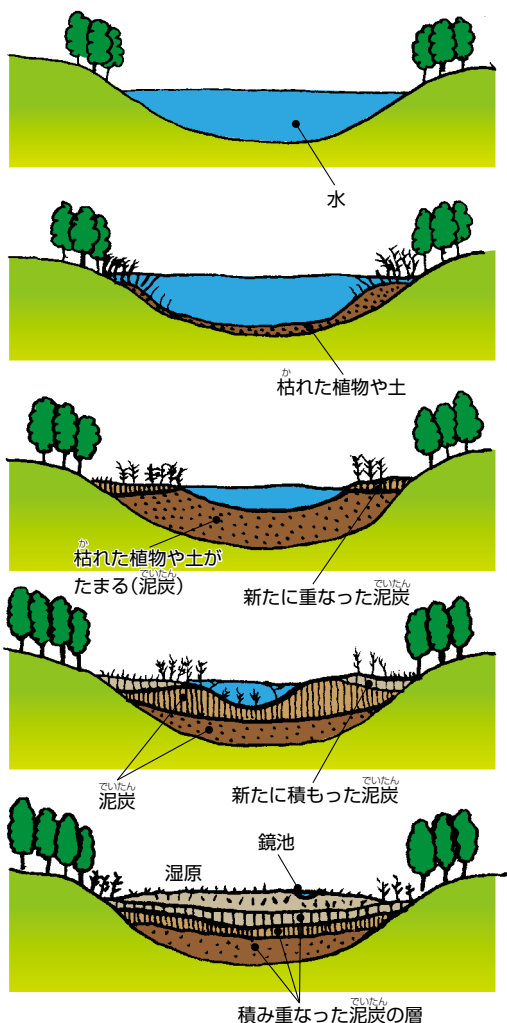
そのため、里山に生きる動植物から、本来なら3,000m級の山岳地帯で見られるような高山性の動植物までが、この一帯で生きています。この特別な環境が、池の平湿原を「高山植物の宝庫」にしました。



池の平湿原全景

湿原のでき方

- ① 湿原とは、湖・沼・池や、水はけの悪いところに、枯れた植物や土の層が少しずつたまってできます。
- ② 池の平湿原は、元は三方ヶ峰の古い火口原で、そこに雨や雪解け水がたまりました。
- ③ 普通、植物は枯れると微生物によって分解され、土になります。しかし、気温が低く、水分の多い場所では、酸素不足で微生物の活動が抑えられるため、枯れて腐った植物の体は、十分に分解されずに、積み重なっていきます。これを「泥炭」といいます。
- ④ 池の平湿原では、数万年かけて泥炭が厚みを増しました。泥炭の上に植物が根を張り草原となりました。こうしてできた草原を「湿原」といいます。
- ⑤ 泥炭は、植物の遺体の繊維を残してできているため、非常にもろく、切れたり乾いたりすると二度と元には戻りません。湿原に木道が作られ、直接の立ち入りが禁止されているのはこのためです。



湯の丸高原・池の平湿原の花ごよみ

5月 May

ショウジョウバカマ



ミネザクラ



オオカメノキ



ミネズオウ



6月 June

ツバメオモト



イワカガミ



ハクサンイチゲ



アズマシャクナゲ



ツガザクラ



ヒメイチゲ



レンゲツツジ



マイヅルソウ



サラサドウダン



シロバナエンレイソウ



7月 July

コマクサ



シャジクソウ



ゴゼンタチバナ



ハクサンチドリ



ツマトリソウ



カラマツソウ



ヤマオダマキ



クルマユリ



ハクサンフウロ



アヤメ



ニッコウキスゲ



ハクサンシャクナゲ



高山植物の宝庫・雲上の楽園

湯の丸高原
池の平湿原
花ごよみ
季節を彩る高山植物

8月 August

ヤナギラン



ホソバノキリンソウ



オオバギボウシ



カワラナデシコ



ゲンバイツル



ヨツバヒヨドリ



イブキジャコウソウ



コキンレイカ



クガイソウ



ノアザミ



マルバダケブキ



ツリガネニンジン



9月 September

ワレモコウ



アキノキリンソウ



マツムシソウ



エゾリンドウ



イワインチン



ウメバチソウ



10月 October

カエデの紅葉



カラマツの黄葉



湯の丸高原や
いけ たいらしつげん
池の平湿原で
は、季節に
応じてた
くさんの
花が見
られま
す。
自分の
感覚を
生か
して見
てき
ましょ
う。