



信州 山の出張相談所 in 銀座NAGANO

信州の山へいこう！



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州の夏山で美しい自然を満喫！

信州の山はアルプスから里山までさまざま！

今回は長野県山岳総合センターの皆さんに信州の山の魅力や選び方、安全登山についてお話をいただきます。



第1部 みんなで楽しむ 信州の山の魅力

- ①信州の山の楽しさ、おススメの山をご紹介
- ②山の選び方、子どもと行く登山のススメ
- ③準備から帰宅までが登山です。

～安全に登るためのアドバイス～

第2部 質疑応答・登山相談・観光案内

講師：長野県山岳総合センター

所長 傘木 靖さん 副所長：赤梅 琴美さん
職員 京屋 仁さん・竹田 昇さん



お申込み・お問合せは、
電話またはメールにて！



会場：銀座NAGANO5階 募集人数：20名（先着順）

【問合せ】銀座NAGANO観光インフォメーションコーナー

電話 03-6274-6017 E-mail tokyo@nagano-tabi.net

担当 菅家・滝浪・八木 受付時間 10:00~18:00

移住
お仕事
観光
パンフレット揃えて
おります！