

## 2023年3月、長野自動車道は30周年を迎えます。

### E19 長野自動車道の30年の歴史と高速道路のお得な料金プランをご紹介します。

長野県を縦断する **E19** 長野自動車道は、県内の生活・観光・ビジネスなど、さまざまなシーンで利用されてきました。2023年の3月には全線開通から30周年を迎え、ますます快適に便利にご利用いただけるよう様々な事業やサービスに取り組んでおります。そこで、今回は沿線地域の発展を支えてきた長野自動車道の30年の歴史と高速道路のお得な料金プラン、おすすめのグルメをご紹介します！

#### <目次>

1. 30周年を迎える長野自動車道
2. 高速道路リニューアルプロジェクト進行中
3. 「信州めぐりフリーパス」でお得に長野県をぐるっと周遊
4. 長野県内のSAPAおすすめグルメ/テイクアウト/お土産

### <1>30周年を迎える長野自動車道

長野自動車道(略称:長野道)は、岡谷市の岡谷ジャンクション(JCT)から長野県千曲市の更埴JCTまで全長75.8kmの高速道路です。1986年に岡谷JCTから岡谷ICが開通したのを皮切りに、区間の延伸を重ね、1993年に全線が開通しました。1日あたりの平均断面交通量は約2.3万台(2021年実績)と多くの方にご利用いただいております。長野県を南北に縦断する大動脈として、沿線地域の発展に貢献しています。



西暦	長野自動車道のあゆみ／関連した出来事
1986年	岡谷JCT～岡谷IC開通
1988年	岡谷IC～松本IC開通、松本IC～豊科IC(現:安曇野IC)開通
1993年	豊科IC(現:安曇野IC)～更埴JCT開通 =長野自動車道全線開通により、 上信越自動車道と接続
1997年	北陸新幹線高崎駅-長野駅間開業 (当該区間の開通時は長野新幹線と呼称)
1998年	第18回長野オリンピック冬季大会開催
2006年	姨捨スマートIC供用開始
2010年	梓川スマートIC供用開始
2018年	姨捨スマートICの24時間運用開始
2023年	長野自動車道全線開通30周年



提供:NEXCO中日本



▲当時の建設工事様子

《お問い合わせ先》

- NEXCO東日本に関するお問い合わせ:
- 当配信内容について、また配信に関するお問合せ先:

NEXCO東日本関東支社(担当:広報課) TEL:048-631-0001(代表)  
 広報事務局(共同PR株式会社 新井・石井・神津)  
 TEL:03-6260-4855 / Mail: east-nexco-pr@kyodo-pr.co.jp

## <長野自動車道の30年を知る方に聞く>

～ネクスコ・メンテナンス関東佐久事業所・池田正明さん～ ※建設時は日本道路公団名古屋建設局長野工事事務所



「長野自動車道の安曇野ICから更埴IC間は、『糸魚川・静岡構造線』の活動期に隆起した起伏状山地が連なっており、堆積物が覆っている地域を通過しています。このことから、抑止杭、グラウンドアンカー工、集水井や水抜きポーリングなど、多数の地すべり対策工を実施しています。皆様にご利用される際は、のり面に突き出たようなグラウンドアンカー工は随所に見えますが、姨捨SA付近などには目に見えない直径5mものコンクリート抑止杭が多数地中に埋まっています。長野自動車道を守っています。」

開通整備対応で苦労したことは、やはり地すべり対策工です。長野県千曲市地区の切土工を進めていた1991年2月、事前に設置した観測機器に地すべり兆候が観測されました。開通予定を1992年度内としていたため、開通まで2年しかありません。その時から、地すべり対策工の奮闘が始まりました。開通までの期間を考慮して、短期間で対策可能な大口径鋼管抑止杭工法を採用し昼夜を問わず工事を進め、開通を迎えることが出来ました。**<長野自動車道は今後も長野県内外をつなぐ、安全・安心な道であり続けます>**

長野自動車道はこの30年間、長野県(信州)県内はもちろんのこと長野県と他の地域をつなぐ道路として、多くのお客さまにご利用いただきました。30年を迎え橋梁床版やトンネルの老朽化が進み、安全・安心を次の世代につなぐため橋梁床版修繕やトンネル補強などの高速道路リニューアルプロジェクト(大規模更新・修繕)が始まっています。工事に伴う交通規制を行っている箇所もありますので、最新の交通情報の確認をお願いします。

長野自動車道沿線には、白馬岳、鹿島槍ヶ岳などの北アルプス、上高地、戸隠など自然豊かな地域、松本城や善光寺の国宝など数多くの観光地があります。長野自動車道を活用し、風光明媚な信州にお出掛けください。

## <2> 高速道路リニューアルプロジェクト進行中

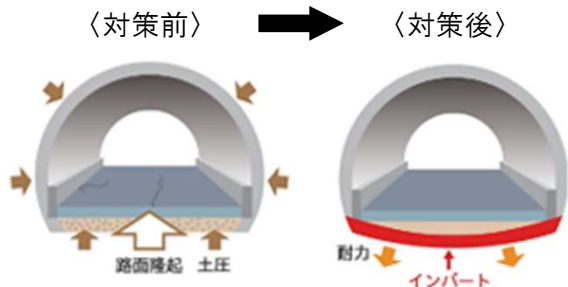
### 盤ぶくれ対策のために、道路の下を掘削し、コンクリートで補強。

長野自動車道 麻績(おみ)IC～更埴(こうしょく)ICに位置し、長さ約3,200mの一本松(いっぽんまつ)トンネルは、1993年に開通し30年経過しております。

この地域の地質は、泥岩や凝灰岩が多く含まれており、湧水がない時は非常に安定していますが、1990年代頃から水を含むと膨張劣化する地質であることが分かってきました。このため、泥岩や凝灰岩を含む地山を貫くトンネルでは地山の膨張による盤ぶくれ(※)が発生し、舗装の隆起・ひび割れ・水路の閉塞などの損傷が確認されております。 ※盤ぶくれ・・・地面が隆起し段差が生じる変状

このため、盤ぶくれによる損傷を止めるために、インバートと呼ばれるコンクリートの板を舗装下に施工していきます。工事にあたっては、2車線を1車線に縮小し、昼夜連続規制を実施します。

関東支社では、安心・快適に高速道路をご利用いただくために、今後もこのようなリニューアル工事を展開してまいります。お客さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



▲盤ぶくれ状況



▲施工状況

# <3>「信州めぐりフリーパス」でお得に長野県をぐるっと周遊

「信州めぐりフリーパス」は、連続する最大2日間または3日間使用でき、対象エリアの高速道路が定額で乗り降り自由となるプランです。

首都圏出発エリア・名古屋出発エリアから長野県内の周遊エリアまでの1往復に加えて、周遊エリア内の高速道路が乗り降り自由となる「首都圏出発プラン」「名古屋出発プラン」と、周遊エリア内の高速道路が乗り降り自由となる「周遊プラン」の3プランがあります。

また、ETCカードを用意するだけで、パソコン・スマートフォン等から簡単に申し込みができます。また、おでかけの直前にお申込みも可能でとても便利です。



## 「信州めぐりフリーパス2022」概要

- **利用期間**: 2023年3月31日(金)までの期間で、連続する最大2日間または3日間  
※プランによりご利用期間は異なります。※利用期間内であれば、日帰りなど日数に満たない利用も可能です。
- **対象車種**: ETCでご利用の普通車・軽自動車等(二輪車含む) ※ETCコーポレートカードはご利用になれません。
- **提供プラン**

**<首都圏出発プラン>**  
首都圏出発エリアと周遊エリアとの1往復 + 周遊エリア内乗り降り自由

利用期間	普通車	軽自動車等
連続する最大2日間	8,700円	6,600円
連続する最大3日間	9,700円	7,600円

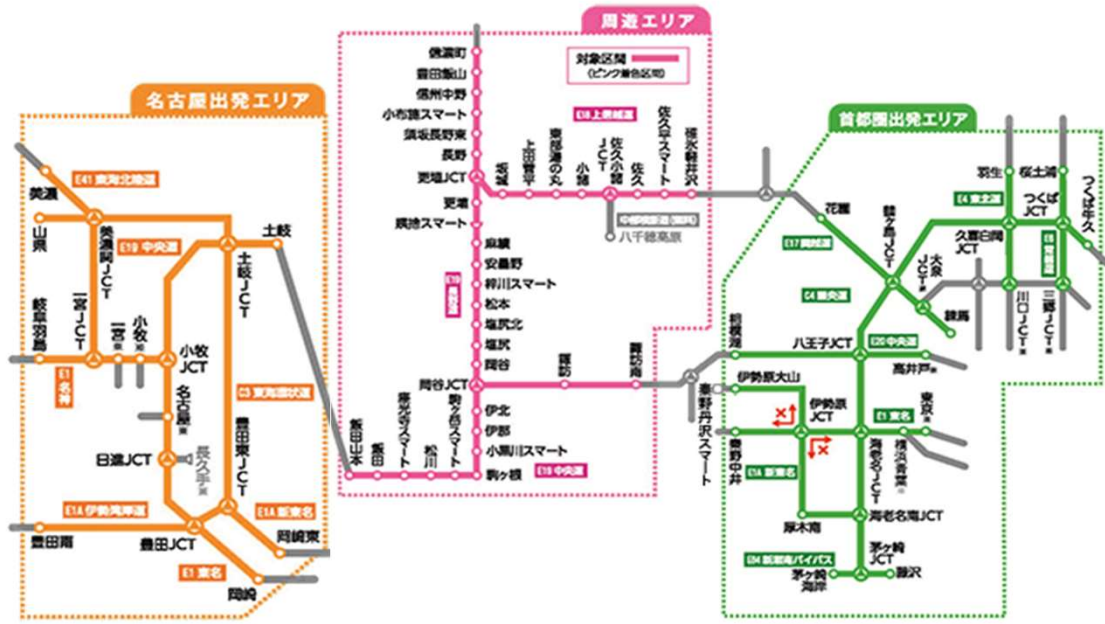
**<名古屋出発プラン>**  
名古屋出発エリアと周遊エリアとの1往復 + 周遊エリア内乗り降り自由

利用期間	普通車	軽自動車等
連続する最大2日間	10,000円	8,000円
連続する最大3日間	11,000円	9,000円

**<周遊プラン>**  
周遊エリア(長野県)内乗り降り自由

利用期間	普通車	軽自動車等
連続する最大2日間	5,600円	4,600円

### ■ 対象エリア



平日利用が  
お得に!

平日のみの利用期間で申し込みの場合、ETCマイレージサービスのポイントを15%追加付与いたします。  
▼詳細は「ETCマイレージサービス」Webサイトをご確認ください: <https://www.smile-etc.jp/>

※お得な利用例(平日・普通車・ETC通常料金の場合)

**首都圏出発プラン【2泊3日】**

練馬IC → 碓氷軽井沢IC → 安曇野IC → 駒ヶ根IC → 飯田山本IC → 諏訪IC → 八千穂高原IC → 練馬IC

平日昼間通常料金(2022年12月1日現在) 合計 16,580円 → プラン料金(普通車) 9,700円 **41%OFF/6,880円のお得に!**

▼詳細は「信州めぐりフリーパス」Webサイトをご確認ください:  
<https://www.driveplaza.com/etc/drawari/2022/shinshu/index.html>

## <4>長野県内のSAPAおすすめグルメ/テイクアウト/お土産

長野県内の各サービスエリア(SA)・パーキングエリア(PA)では長野県の名産を使用したご当地グルメやお土産を多数ご用意しています。ここでは「グルメ」「テイクアウト」「お土産」の3つのテーマでおすすめの商品をご紹介します。

### 訪れたら食べておきたい、長野を味わうグルメ

季節限定

栗ぜんざい田舎しるこ

寒い時期に食べたくなる温かいおしるこに栗の里・小布施をイメージし、栗をトッピングしました。ちょっと小腹の空いた時におすすめの、満足度の高いスイーツです。※3月末までの限定販売

- ◆店舗:フードコート
- ◆価格(税込):500円
- ※販売時間:午前9時~午前11時/  
午後2時~午後4時限定

小布施PA[下]  
(上信越道)



栗の里彩り御膳

栗おこわ、舞茸の天ぷら、おそばがついた、信州や栗の町・小布施を堪能できるセットメニュー。自家製の栗おこわは、ふっくらとしたもち米と、ほんのり甘い栗が特徴。

- ◆店舗:フードコート
- ◆価格(税込):1,150円

小布施PA[下]  
(上信越道)



山賊ニラだれ定食

信州の郷土料理「山賊焼き」に、さっぱりした“自家製ニラだれ”“をかけた名物メニュー。鶏もも肉を店内で丁寧に仕込み、豪快に揚げました。箸が止まらない、やみつきになる味わいです。

- ◆店舗:フードコート
- ◆価格(税込):990円

東部湯の丸SA[上]  
(上信越道)



東御御膳

レストランならではの、出来立ての「釜めし」を提供。二八そばや天ぷらもセットで、おなかも心も大満足。おそばは、お好みで地元東御市名産の食材である「胡桃和え」をそばつゆに溶いてお召し上がりください。

- ◆店舗:レストラン「塔」
- ◆価格(税込):2,000円

東部湯の丸SA[下]  
(上信越道)



味噌蔵カレーうどん

地元味噌蔵「たかむら」の米麹味噌を隠し味に使用したスパイシーなカレーうどんです。

- ◆店舗:フードコート
- ◆価格(税込):820円

姨捨SA[上]  
(長野道)



信州長芋かき揚げ丼

かき揚げに信州産の長芋を使ったどんぶり。サイコロ状の長芋がサクサクとした食感を生む、ロングセラーの人気グルメ。

- ◆店舗:レストラン
- ◆価格(税込):1,280円

姨捨SA[下]  
(長野道)



### ドライブのお供に！小腹を満たすテイクアウトグルメ&スイーツ

ほうじ茶薫る渋皮栗ソフト

北海道牛乳のソフトクリームに、まるまるとした栗の渋皮煮を盛りつけ。香り豊かなほうじ茶とココアの絶妙なビターブレントパウダーをトッピングした贅沢な和の逸品。ソフトクリームの下にサクサクのシリアルを入れ、1つで2つの食感が楽しめます。

- ◆店舗:フードコート
- ◆価格(税込):650円

小布施PA[下]  
(上信越道)



小布施PAオリジナル栗おこわ

もち米を蒸すところから手作りし、国産栗の甘露煮を混ぜた栗おこわ。栗の甘味と塩味が利いたもち米との相性が抜群。冷めてもモチモチ食感や美味しさが変わらないので、車の旅にもってこいの一品。お土産にも◎

- ◆店舗:ショッピングコーナー
- ◆価格(税込):890円

小布施PA[上]  
(上信越道)



信州ドック野菜しそ風味

ご当地上田”信州ハム“の軽井沢ソーセージを使用。ソーセージとの相性が抜群の、しそ風味野菜を刻んでトッピング。信州ならではの食材が生み出す、爽やか風味をお楽しみください。

- ◆店舗:テイクアウトコーナー「Avanzare」
- ◆価格(税込):450円

東部湯の丸SA[上]  
(上信越道)



そばクレープ 山賊焼き

信州産そば粉を使用したこだわりの生地、信州松本名物の山賊焼きを組み合わせたがっつり系のクレープ。

- ◆店舗:テイクアウトコーナー「月の里カフェ」
- ◆価格(税込):550円

姨捨SA[上]  
(長野道)



# 食べて・もらって嬉しい、旅のおすそ分けにぴったりな信州土産

店舗  
限定

巨峰大福(12個入)

東部湯の丸SA[上]  
(上信越道)

長野県産の巨峰果汁をふんだんに使用した大福。鮮やかな紫色の巨峰あんはとてもしっとりしていて上品な甘さです。常温はもちろん、冷やして食べるのもおすすめです！

- ◆店舗:ショッピングコーナー
- ◆価格(税込):864円



店舗  
限定

ながのぱーぶるろーる

松代PA[上下]  
(上信越道)

長野名産のぶどう「ナガノパープル」の果汁を使用したクリームを、シュー生地で包んだロールケーキ。しっとりした食感と上品な味わいが魅力の松代PA限定商品です。

- ◆店舗:ショッピングコーナー
- ◆価格(税込):カット 324円/箱入り 1,404円



店舗  
限定

信州そばつつみ餅

姨捨SA[上]  
(長野道)

信州産そば粉を使った柔らかなお餅でこし餡を包みました。そばの風味と程よい甘さの餡が絶妙にマッチした、優しい口あたりの上品なお菓子です。

- ◆店舗:ショッピングコーナー
- ◆価格(税込):8個入り 690円/  
12個入り 1,080円



大人のゴルゴンゾーラチーズケーキ

姨捨SA[上下]  
(長野道)

ゴルゴンゾーラチーズと、安曇野産のクリームチーズを使用。ブラックペッパーがアクセントに効いた、大人向けの甘くないチーズケーキ。

- ◆店舗:ショッピングコーナー
- ◆価格(税込): 2,200円



\* 営業時間など各エリア情報は、NEXCO東日本公式Webサイト「ドラぷら」:<https://www.driveplaza.com/>をご確認ください。