

**■伊那スキーリゾート**  
緩斜面が多くワイド幅のゲレンデは、初心者にも滑りやすい。レンタルも充実していて、スキー・スノーボードに必要なものが全て揃った手ぶらセットが人気。土日祝日には初心者を対象にした「らくちんレッスン」を開催。ブーツの履き方から簡単な滑り方まで30~40分の講習を無料で受講できます。(予約不要)【伊那市】

**■駒ヶ根高原スキー場**  
初級から中級者まで楽しめるバラエティ豊かなゲレンデで、ソリコースもあります。ナイター設備も完備しています。【駒ヶ根市】



**信州伊那**  
**みはらしファーム**  
MIHARASHI FARM  
味覚狩り・そば打ち・はた織りなど様々な体験施設や農産物直売所・バイキングレストランに温泉・宿泊施設まで備えた体験型農業公園です。  
みはらしファーム 長野県伊那市西箕輪3416-1 TEL.(0265)74-1807-FAX74-1808

**みはらしファーム**  
味覚狩り・そば打ち・はた織りなど様々な体験施設や農産物直売所・バイキングレストランに温泉・宿泊施設まで備えた体験型農業公園です。  
みはらしファーム 長野県伊那市西箕輪3416-1 TEL.(0265)74-1807-FAX74-1808

持ち込みの他、手ぶらでもOK! トマトの木 バーベキューガーデン  
家族でリラックス 日帰り温泉 みはらしの湯  
豊富なメニューの和洋バイキング 新鮮野菜がいっぱい  
バイキングレストラン トマトの木 産地直売所とれたて市場  
気軽に作れる手仕事体験 ウッドクラフト木棲舎  
おり紙気分 「さき織り」体験 はた織り体験 草の家

**■はびろ農業公園 みはらしファーム**  
アルプスの山々が一望できる高原にある体験型農業公園。四季折々の味覚狩りの他に、そば打ち、パン作り、はた織りなどさまざまな体験が行えます。また、日帰り温泉施設やバイキングレストラン、そば処、グアチョウ牧場、ドッグラン、宿泊施設も備えており、さわやかな高原でのんびり過ごすことができます。おみやげにはとれたて新鮮野菜・果物や、ファーム内加工場で作られた農産物加工品などを販売する産直市場があります。大型体験施設「やってみよう」は最大200人収容可能休憩所や案内所も兼ねており、みはらしファームの新しいランドマークです! また、平成29年4月にオープンした「トマトの木」バーベキューガーデンは食材の持ち込みの他、手ぶらでもバーベキューが楽しめます。パンガロータイプなので悪天候でもご利用いただけます。【伊那市】  
■問)みはらしファーム公園事務所 TEL.0265-74-1807

**駒ヶ根ICから3分にある、隠れ家リゾート!**  
駒ヶ根 リンクス 検索  
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5番1086 TEL.0265-82-8511 FAX 0265-82-8522

**信州駒ヶ根で出逢う四季折々の情緒**  
早太郎温泉郷 中央アルプス眺望 宿  
**季の川**  
HOTEL KINO KAWA  
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂759-490 TEL.0265-83-7888 FAX 0265-83-0777 https://www.view-shiki.com  
伊那アルプス 長野県伊那市 信州観光大使  
**季の川**  
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4-172 TEL.0265-83-7888 FAX 0265-83-0777 https://tokusumika.com

**■千畳敷カール**  
中央アルプスの玄関口。2931mの峻険な宝剣岳。2万年前の氷河時代にえぐりとられた大壁岩。目の前に広がる千畳敷カールの山岳美を、駒ヶ根ロープウェイを利用して四季を通じて味わうことができます。【駒ヶ根市】

**■駒ヶ根高原アルプスの丘 家族旅行村**  
ファミリーキャンプと言えば駒ヶ根高原家族旅行村!駒ヶ根ICから約3分のアクセス抜群なのに大自然に囲まれたキャンプ場です。テニスやゴーカート、BBQテラスといったレジャー施設も充実。村内には日帰り露天風呂もあって、大人から小さなお子様までお楽しみいただけます。【駒ヶ根市】

**■長野・伊那のこ王国**  
春から秋まで、きのこの収穫体験やきのこ料理を満喫できるレジャースポット。(入場無料/きのこは量り売り)広い園内にはキッズパークがあり、芝刈りやスライダー、ドランボリンなど様々なアイテムが1日500円で遊び放題!日帰りBBQやキャンプなどのアウトドア体験もできます。【伊那市】

**南アルプスの麓で地元特産・雑穀料理・焼き立てパンをどうぞ...**  
道の駅 **南アルプスむら長谷** 長野県伊那市長谷非持 1400 TEL.0265-98-2960

**JA上伊那 駒ヶ根ファームス** 1F おみやげshop 駒ヶ根市赤穂759-447 TEL.0265-81-7711  
駒ヶ根市赤穂759-446 TEL.0265-81-7201  
【営業時間】 4月~10月 9:00~18:00 4月~11月 無休  
11月~3月 10:00~17:00 12月~3月 木曜定休  
駒ヶ根ファームス 検索 http://www.ja-kamiina.ijian.or.jp/

**農産加工施設 おおらんハウス**  
「すずらん牛乳製造工場」すずらん牛乳をたっぷり使ったパンやアイスクリーム、ヨーグルトなどを製造販売しています。  
JA上伊那 駒ヶ根ファームス 1F おみやげshop 駒ヶ根市赤穂759-447 TEL.0265-81-7711  
農産加工施設 おおらんハウス 駒ヶ根市赤穂759-446 TEL.0265-81-7201

**パノラマ伊那市**  
一般社団法人 **伊那市観光協会**  
長野県伊那市下新田3050番地 TEL.0265-78-4111(代) http://inashi-kankoukyoukai.jp/ おいでな伊那 検索

**「日本で最も美しい村」の「四季」を感じてみませんか。**  
**中川村観光協会** NAKAGAWA TOURISM ASSOCIATION www.vill.nakagawa.nagano.jp 中川村 検索

**寒天、とろろん製造販売 Ogasawara Shouten**  
信州 無添加 無漂白 無着色  
和菓子 寒天、とろろん製造販売 Ogasawara Shouten  
創業大正五年  
**小笠原商店** 10:00~15:00  
長野県伊那市東赤穂301-1 TEL.0265-73-1670 定休日/不定休 http://www.e-kanten.jp/

**■南アルプス林道バス**  
長谷地区は、雄大な南アルプスの西の玄関口にあたります。戸台口から北沢峠まで南アルプス林道バスが走り、登山やトレッキングを楽しむ人々が利用しています。【伊那市】  
■運行期間  
・戸台口→歌宿 4/25~6/14  
・戸台口→北沢峠 6/15~11月中旬  
問)南アルプス林道バス営業所 TEL.0265-98-2821

**■権兵衛トンネル**  
中央アルプスに隔てられていた木曾と伊那間を30分で繋いでいます。木曾と伊那がひとつのエリアとして楽しめます。【伊那市】  
問)伊那市観光協会 TEL.0265-78-4111(代)

**■信州高遠美術館**  
高遠城址公園の南隣にある美術館です。画家であり画商であった原田政雄氏のコレクション(木内克、福沢一郎、熊谷守一等)を中心に、郷土作家の中村不折、池上秀歌、江崎季平などの作品、また平山郁夫など郷土ゆかりの作家の作品が収蔵、展示されています。【伊那市】  
問)信州高遠美術館 TEL.0265-94-3666

**■高遠城址公園【伊那市】**  
春/「天下第一の桜」と称され、全国から大勢の観光客で賑わいます。園内には約1,500本の「タカトコヒガンザクラ」が華やかに咲き乱れます。  
■さくら祭り(4月1日~4月30日) 開花情報レホンサービス TEL.0265-94-3939  
■高遠城址もみじ祭り(10月28日(土)~11月5日(日)※予定) 問)伊那市観光協会 TEL.0265-78-4111(代)

**■三代目ができる「手作りの米糴」**  
/米山醤油酒店  
地元産の米を使い、初代から続く「糴箱を使った製法」で、一枚ずつ丁寧に仕上げられています。甘酒や味噌作り、塩こうじ作りにお勧めです。甘さが違うと評判です。【駒ヶ根市】

**ゼロ磁場の秘水**  
大地のエネルギーを記憶した天然水  
株式会社 プラナ零磁場 伊那市高遠町東町1639-1  
TEL.0120-432-028 http://zerojiba.jp

**癒しのパワースポット**  
■ゼロ磁場 分杭峠(ぶんくいとうげ)  
分杭峠は伊那市と下伊那郡大鹿村の境界、標高1424mに位置する峠。中央構造線が縦貫する分杭峠の一角には世界でも有数の気場(ゼロ磁場)があり、健康に良い「氣」を発生させているといわれます。【伊那市】  
問)伊那市観光協会 TEL.0265-78-4111(代)  
■交通/中央道「伊那IC」よりシャトルバス 駐車場まで車で55分  
※分杭峠へは峠の麓の無料駐車場よりシャトルバス(有料)をご利用下さい。

**■三代目ができる「手作りの米糴」**  
/米山醤油酒店  
地元産の米を使い、初代から続く「糴箱を使った製法」で、一枚ずつ丁寧に仕上げられています。甘酒や味噌作り、塩こうじ作りにお勧めです。甘さが違うと評判です。【駒ヶ根市】

◆この地図は英公社株式会社(著作権所有)発行の最も新しい地図を調製したものです。いかなる形式においても、著作権者に無断で、この地図の全部または一部を複製し、利用することを固く禁じます。