



■ 桐池自然園
標高約1900mに広がる日本有数の高層湿原。ダイナミックな山岳風景と湿原に咲き乱れる花々には多くの人々が魅了されています。春はミズバショウ、夏は高山植物の花々、秋は紅葉と四季折々の景色を見ながらトレッキングができます。【小谷村】



■ 鎌池
水面に映り込む鮮やかな四季が美しい、プナの原生林に佇む神秘的な池。【小谷村】



■ 小谷村歴史資料館三館めぐり
歴史と文化を伝える「牛方宿」、「千国の庄史料館」、「小谷村郷土館」、3つの歴史資料館が小谷村にはございます。いまも昔ながらの里山の生活、知恵やきりかたが大切に守られ、有形・無形文化財を数多く伝えています。【小谷村】



■ 千国街道 塩の道
かつて日本海から塩や海産物を運んだ道。里山を望み歴史の道歩くことができます。全コースが整備され、毎年5月3日(祝)～5日(祝)には塩の道祭りを開催。現地ツアーもご用意しています。【小谷村】
問)小谷村観光連盟 TEL.0261-82-2233



小谷村キャラクター たりたり OTARI

La CASTA Natural Healing Garden
ラ・カスタ ナチュラルヒーリングガーデン

ご予約・お問い合わせ TEL.0261-23-3911 www.alpenrose.co.jp 住所+長野県大町市常盤9729-2 ※ご入園は、ご予約制となっております。
開園期間+4月下旬～11月上旬 開園時間+10時～17時(4・10・11月は16時まで) 休園日+毎週水曜日、祝日の場合は翌日(11月中旬～4月中旬までは冬期休園)
入園料+大人+高校生1,000円(税込)、小+中学生500円(税込)、乳幼児は無料です。

■ スキー場
ビギナー、ファミリー、カップル、さまざまな世代の方が楽しめるスキーリゾートをご用意。アクティビティも豊富です。極上のパウダースノー天国にお越し下さい。
■ 桐池高原スキー場 問)桐池高原観光協会 TEL.0261-83-2515
■ 白馬乗鞍温泉スキー場 問)白馬乗鞍観光協会 TEL.0261-82-3187
■ 白馬コルチナスキー場 問)白馬コルチナ観光協会 TEL.0261-82-2025

■ 温泉
小谷には450年の歴史と風情あふれる山ので湯が17湯ございます。豊富な湯量と四季の景色や風情を味わいながら、天然温泉をおくつろぎください。【小谷村】

1. 桐池高原/桐池温泉元湯 桐の森荘
2. 桐池高原/桐の湯
3. 白馬乗鞍高原/白馬アルプスホテル
4. 白馬乗鞍温泉/若菜温泉 乗鞍荘
5. 奥白馬温泉/白馬コルチナ 美人の湯
6. 下里瀬温泉/サン・ティン・おたり
7. 奉納温泉
8. 来馬温泉/風吹荘
9. 深山の湯/道の駅小谷
10. 湯原温泉/猫鼻の湯
11. 小谷温泉/大湯元 山田旅館
12. 雨飾高原露天風呂
13. 小谷温泉/雨飾荘
14. 雨飾温泉/ホテル国富 翠泉閣
15. 雨飾温泉/湯の宿 朝日荘
16. 雨飾温泉/ホテル白馬荘
17. 雨飾温泉/源泉かけ流し温泉 糖の湯

大町・白馬・小谷各エリアへの道路アクセス

東京	関越・上信越自動車道	長野IC	R19-東道長野大町線	大町市
名古屋	東名高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC
大阪	名神高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC
東京	関越・上信越自動車道	長野IC	R19-東道長野大町線	白馬村
名古屋	東名高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC
大阪	名神高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC
東京	関越・上信越自動車道	長野IC	R19-東道長野大町線	小谷村
名古屋	東名高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC
大阪	名神高速道路・中央自動車道	岡谷JCT	長野自動車道	安曇野IC

北アルプス、白馬山麓エリアのいいもの・オススメ!

大町市のオススメ

- 黒部ダムカレー**
カレーを「ダム湖」に、ライスに「堰堤」に、トッピングをダム湖に浮かぶ「遊覧船ガルー」に見立てたカレーです。
- 塩の道お祭り御膳**
「塩の道」の宿屋として栄えた信濃大町。江戸時代の献立に見られる山や海の伝統的な食材と、現在の当地方のオススメ特産品をとりあわせた、ハレのおもてなし料理です。
- 塩の道小祭りセット**
信濃大町に伝わる厳選した新旧の食材を組み合わせた小料理です。小鉢にこめた各店舗の創意と妙味を存分に楽しみ下さい。

白馬村のオススメ

- はくばの豚カレー**
地元白馬村のSPF(特定病原菌不在)牧場で生産された豚肉と長野県産ぶなしめじを贅沢に使用した豚カレーです。
- 紫米**
日本百選に選ばれた棚田のある白馬村青鬼地区で育てられた紫米。通常の餅米に少量混ぜて炊くと、全体がきれいな紫色に仕上がります。総ポリフェノールがブルーベリーの約3倍含まれており、栄養価高。道の駅「白馬」にて、紫米及び紫米を使用したうどん、そばなど関連商品が多数販売されています。
- 食用ほおずき**
贈り物ほおずきは異なり、食用のほおずき。フルーツほおずきと呼ぶ人もいて、とても甘くフルーツのような味わい。ビタミン類などが豊富に含まれていて健康にとっても良い。食べ方は自由で、そのままでも、ジャムなどに加工しても良い。
- 白馬ガレット**
ガレットとは、フランス北西部のブルターニュ地方の郷土料理で、白馬産そば粉で作った生地、地元産素材をあわせたものが白馬ガレットです。
- 雪下のにんじんジュース**
冬期間に雪の下で保存することで旨味を増したにんじんを使用した、白馬村雪下のにんじんにレモンを少し入れた100%の野菜ジュースです。健康に良いβ-カロテンを豊富に含み、甘みが強く、くさみの少ないおいしい白馬産のにんじんを使用しています。
- やまぶどう&ざるなしゼリー**
ポリフェノールたっぷりのやまぶどう、カリウムやビタミンCが豊富なざるなしで作った100%小谷産のゼリー。
- 小谷漬**
村で採れる野菜を特製の醤油たれで漬けた名物。沢アザミの漬物「せせらぎ」と「山うだ木の漬物」のセットも人気。
- 小谷杜氏の酒**
小谷産の酒米「白錦酒」や「秋田小町」を原料にした純米吟醸酒と、小谷産の菊芋で造った本格焼酎です。

CORTINA ENGLISH GARDEN
営業期間 5月19日～10月21日
営業時間 8:00～17:00

英国式庭園 白馬コルチナ・イングリッシュガーデン

白馬乗鞍温泉スキー場
HAWAII

※...スマートインターチェンジ
高速道路の本線またはSA、PA、バスタープに設置されたETC専用のインターチェンジです。詳細については、ホームページ等でご確認ください。

◆この地図は英公株式会社(著作権所有)発行の最新地図を調整したものです。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、利用することを固く禁じます。