■飯島陣屋

江戸時代、全国に50～60ヵ所あった幕府代官陣屋の一つで、明治時代に取り壊された建物を発掘調査と古文書にもとづいて復元しました。展示物を手に取ってみたり、いろりでくつろぎながら、代官気分を味わえます。【飯島町】

■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】

■大芝荘

信州大芝高原に広がる自然を思いっきり贅沢に使った南箕輪村の総合スポーツ公園。溢れんばかりの緑の輝きと、新鮮な空気・透きとおった水のせせらぎに野鳥が遊び若者が集います。大芝荘はその中核施設として位置し、宿泊・合宿・宴会に好評のホテルです。弱アルカリ性の天然温泉は美肌の湯。みんなの森のセラピーロードは手軽なウォーキングコースです。【南箕輪村】

■宮田高原キャンプ場

7月から9月まで期間限定オープンする標高1600mにあるキャンプ場。美しい風景と美味しい空気で身も心もリフレッシュ!テントサイト・ログハウスのご予約・お問い合わせは宮田村観光協会(0265-85-5864)へどうぞ。【宮田村】

■アサギマダラの里

浅葱色の美しい文様の翅を持ち、大型で長距離を移動する幻想的な蝶の『アサギマダラ』。日本から南西諸島や台湾まで旅するといわれています。アサギマダラの好むフジバカマの花畑を創ることにより、多くのアサギマダラを呼び込みその環境を自然教育や観光に活かしていくようすすめています。【宮田村】

■飛来時期:8月中旬～10月中旬
問)宮田村役場産業振興推進室 TEL.0265-85-5864

■ふれあい広場

大人も子どもも楽しめるジャンボすべり台やローラースケートが大人気の総合公園。様々な遊具の他、お花見や水遊びなど季節に合わせて楽しめるのが大きな魅力!周辺には、カフェやウイスキー工場、釣り堀、温泉などの施設もあります。【宮田村】

■桑原オートキャンプ場

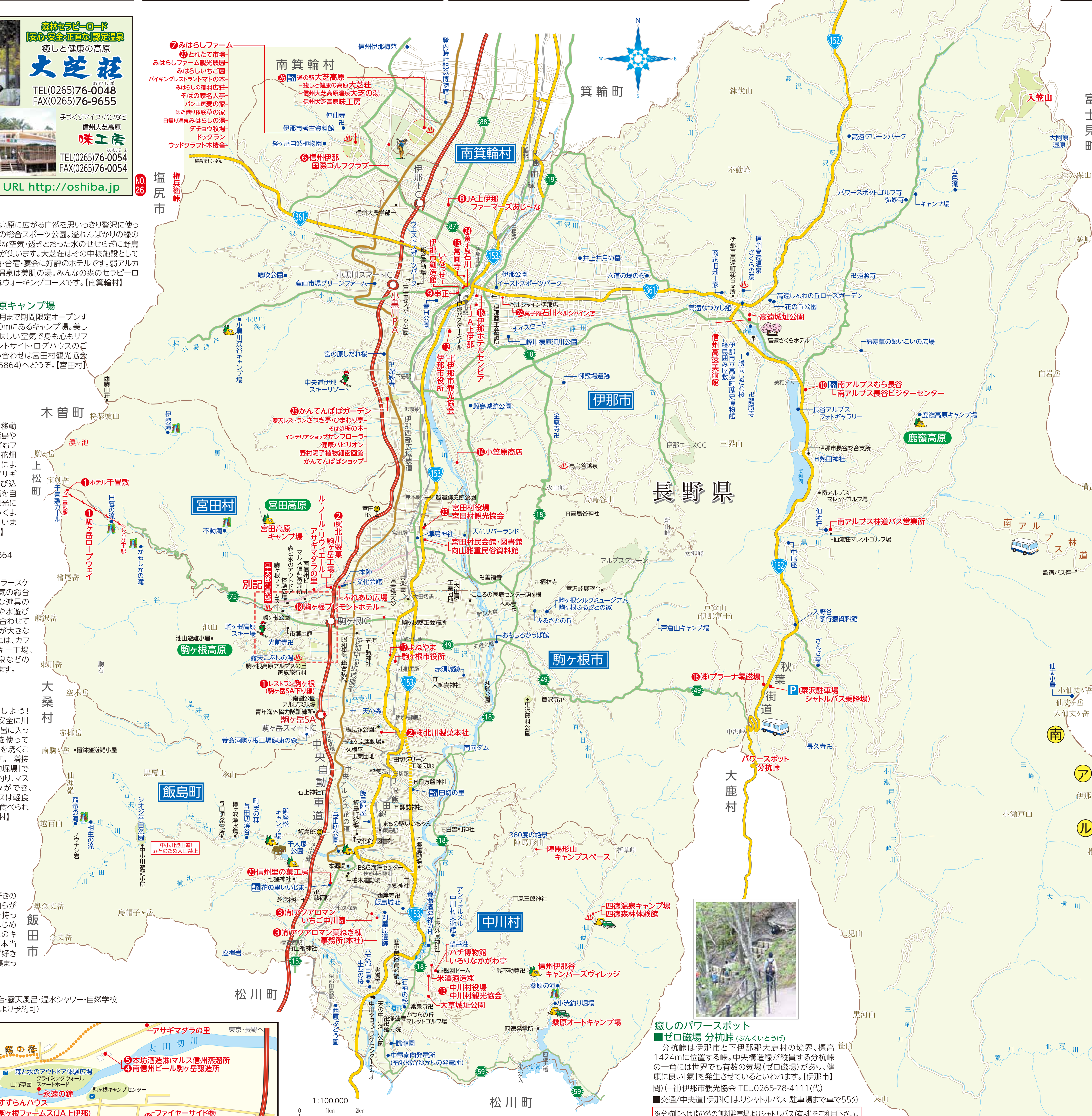
川の周辺に息づく自然の中でキャンプをしよう!場内を流れる小渋川は平成29年に改修され、より安全に川遊びや釣りが楽しめるようになりました。ドラム缶風呂に入ったり、石窯を使ってピザやパンを焼くこともできます。隣接する「小渋釣堀場」ではニジマス釣り、マスの手づかみができ、捕まえたマスは軽食堂で焼いて食べられます。【中川村】

■施設:オートテントサイト17区画・テントサイト10張・バンガロー3棟・コインシャワー
TEL.0265-88-3886
http://www.ina.janis.or.jp/~kuwabara/

■信州伊那谷キャンパーズヴィレッジ

大自然に囲まれたオートキャンプ場。キャンプ大好きのオーナー自らがスコップを持ってつくりはじめたというこのキャンプ場は本当のキャンプ好きが一年中集まってきます。【中川村】

■施設:オートテントサイト50区画・キャビン6棟・売店・露天風呂・温水シャワー・自然学校
TEL.0265-88-2695 http://www.odp.jp(HPより予約可)



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)(一社)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。

■三代目が作る「手作りのこうじ」/米山醤油酒店

地元産の米を使い、初代から続く「こうじ箱を使った製法」で、一枚ずつ丁寧に仕上げています。甘酒や味噌作り、塩こうじ、醤油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】

■鹿嶺高原

標高1800mに車でアクセス可能で、真夏でも涼しく過ごすことができます。頂上からは信州を代表するパノラマが広がっており、朝日・雲海・夜景・星空を楽しみながらキャンプもできます。【伊那市】

■鹿嶺高原キャンプ場
https://karei-kogen.com/

■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、ダチョウ牧場、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「やってみらっし」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8月にオープンした「のってみらっし」では手ぶらでもキックバイクが体験できます。【伊那市】

■問)みはらしファーム公園事務所 TEL.0265-74-1807

■道の駅 南アルプスむら長谷

秋葉街道と呼ばれた一般国道152号の沿線にあり、南アルプスへの入り口の道の駅。駐車場も広くなりました。南アルプスの雄大な自然、山里の四季を感じながら、大人気のクロワッサン、雑穀の食事、新鮮地元農産物をお楽しみいただけます。また、南アルプス長谷ビジターセンターでは、旬な観光情報をお届けしております。【伊那市】

■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

■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「タカトオコヒガンザクラ」が華やかに咲き乱れます。

■さくら祭り(4月1日～4月30日)
開花情報テレホンサービス TEL.0265-94-3939

秋/桜で有名な高遠城址公園は秋になると約250本ものカエデがいろづき、園内を錦に染めます。春とは違った趣のある園内をお楽しみ下さい。

■高遠城址もみじ祭り
(10月27日(土)～11月4日(日)※予定)
問)(一社)伊那市観光協会 TEL.0265-78-4111(代)

■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】

■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、駒ヶ岳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】

英文社株式会社 http://wowmap.jp ◆平成30年7月1日調製 KI:2067 2018.07