まつかわ旅のコンシェルジュがご案内します！
Matsu kawa
だんだん好きになる旅
ようこそ南信州まつかわへ
Discover Matsukawa—Nagano's southern staircase
旅の情報／予約のご相談は
dansuki.jp

森を感じるキャンプ〈ツリードーム〉
Treedome

ツリードーム南信州まつかわ 予約はウェブサイトから→
長野県下伊那郡松川町2788-1 電話 0265-36-6320

泊まる キャンプに行こうよ！何、持っていく？
Stay

アウトドア広場・まつたけ小屋・手打ちそば「梅松苑」
長野県下伊那郡松川町生田6009 電話 0265-36-7100

森に抱かれた、やすらぎの宿
Spa

信州まつかわ温泉 **清流苑** 予約はウェブサイトから→
長野県下伊那郡松川町大島2784-1 電話 0265-36-2000
NO.13

信州伊那谷の自然が育むジュースとワイン **信州まし野ワイナリー**
長野県下伊那郡松川町大島3272 TEL.0265-36-3013 FAX.0265-36-5599
http://www.mashinowine.com
NO.12

■観音堂の枝垂れ桜

桜の開花は、町よりも一足遅い4月中旬。萌え出た若草と若芽が、あちこちに点在する一本桜を鮮やかに浮き立たせます。その中でも、享保20(1735)年ごろに建立された観音堂の脇にそびえる観音堂の枝垂れ桜は、樹齢約140年と推定され、村内に現存する桜ではもっとも古い名木。シーズン中はライトアップも行われます。【売木村】

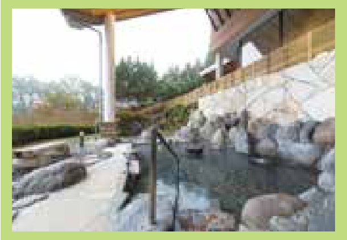
100万本のコスモスガーデン
冬は 治部坂高原スキー場
治部坂高原
南信州阿智村なみあい jibuzaka.co.jp
長野県下伊那郡阿智村浪合1192 TEL.0265-47-1111 FAX.0265-47-2032
NO.11

■はざかけ米“うるぎ米”

田んぼのあぜ道などに見られる木組みの昔ながらの「はざ」は、この地方独特の風景。刈り取った稲をここにかけて天日干しする「はざかけ米」が売木の自慢です。天日干しすることでお米の甘みがぐんと増します。10月中旬から新米が登場します。【売木村】

うるぎ温泉 こまどりの湯
長野県下伊那郡売木村45-50 TEL0260-28-2334 こまどりの湯 検索
NO.10

楽しい行楽の思い出に…
道の駅 信州新野千石平（しんしゅうにいのせんごくだいら）
営業時間/9:00〜17:30
定休日/無休 道の駅 信州新野千石平 検索
長野県下伊那郡阿南町新野2700 TEL(0260)24-2339
NO.2



■信州たかもり温泉 湯ヶ洞・御大の館

南アルプス連峰の眺望がすばらしい、高台に建つ温泉施設。泉質も、長野県には少ないラドンを含む単純弱放射能泉で体の芯から温まると地元客からも評判の良い温泉です。【高森町】

■大島山瑠璃寺の獅子舞

高森町では各地区の春祭りで獅子舞が奉納されていますが、中でも大島山瑠璃寺の獅子舞は飯田下伊那地域に伝わる屋台獅子の源流と言われており、長野県の無形民俗文化財にも登録されています。【高森町】

■台城公園つつじ祭り

戦国時代末に伊那郡を支配した武田氏が築いた城跡、台城公園。白、赤、紫色など5,000株のキリシマツツジが二の丸付近で咲き競います。本丸では桜、ふじと花が楽しめ、毎年5月3日(祝)には台城公園つつじ祭りが開催されます。【松川町】

■フォレストアドベンチャー松川

自然の地形や自生する木を生かすことを基本に、フランスで誕生した野外アクティビティ。難易度の分かれた4つのコースで、レベルに合わせたアスレチックが体験できます。高い木の上から網に向かって滑空するなど、コンパクトなコースながらスリルは満点です。【松川村】

■ツリードーム南信州まつかわ

松川町の森の奥、突如現れる宇宙船のような真っ白いドームテント。2018年にオープンした「ツリードーム」は、アウトドア初心者でも気軽にキャンプが楽しめる、国内でもまだめずらしい吊り下げ式テントの宿泊施設です。「地元産」にこだわる、BBQ&モーニングもおすすめです。【松川町】

■アウトドア広場・まつたけ小屋・手打ちそば 梅松苑

テント内で寝転びながら星空が見えるドームテントが加わりました。手ぶらで楽しめるうえ、なんとエアコン完備でアウトドアなのに快適です。キャンプ場サイトでは、車を横付けしてのオートキャンプができます。家族みんなで料理したり、遊んだり、山を駆け巡ったり、散策したりなど絆が深まる貴重な時間を過ごせます。【松川町】

■治部坂高原100万本のコスモスガーデン

標高1187m(イイハナ)にある治部坂高原は、冬はスキー客でにぎわうゲレンデですが、グリーンシーズンは爽やかな風を身近に感じる緑の高原になります。リフトからはゲレンデ一面のコスモスを楽しむことができ、100万本のコスモスの上を飛ぶように昇っていくのは爽快です。【阿智村】

■富士見台高原

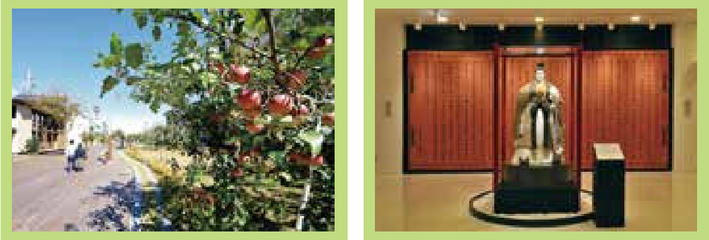
山頂に立てば恵那山、北アルプス、南アルプス、中央アルプスの360°の大パノラマが楽しめます。万岳荘まで車で行くことができますので、歩いて20分程で頂上まで行け、気軽に登れる山というのも富士見台高原の魅力の一つです。【阿智村】

■天龍峡大橋・そらさんぽ天龍峡

三遠南信道・天龍峡IC〜千代ICに架かる橋で、全長280m、高さ80m。天龍峡大橋の車道下に設けられた歩道「そらさんぽ天龍峡」は名勝天龍峡の絶景が望める新観光スポット。眼下に見える電車や天竜川を下る舟なども見どころ。【飯田市】

名勝
天龍峡

天竜奥三河公園にある天下の名勝「天龍峡」は天竜川の急流によって刻み込まれた奇岩・巨石がそそり立つ、雄大にして深遠な絶景の渓谷です。四季折々の渓谷美とともに、全国有数の天然ラドン含有量を誇る天龍峡温泉や、天竜川下り、りんご狩りなど、楽しむことができます。



■りんご並木・川本喜八郎人形美術館

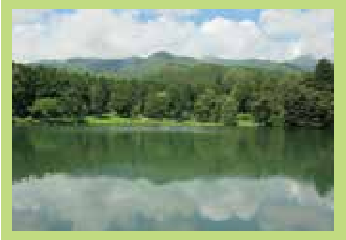
飯田市のシンボル「りんご並木」は、春には白い花、秋には真っ赤な実が、行き交う人の目を魅了します。りんご並木周辺には、カフェや和菓子店、飯田市立動物園、川本喜八郎人形美術館、飯田市美術館といった施設が隣接しており、市民の憩いの場となっています。【飯田市】

※各施設の営業内容やイベントの開催等変更になる場合がございます。
ご利用の際はHP等で最新情報をご確認下さい。

七年に一度の盛儀
元善光寺 御開帳
令和4年4月3日(日)〜6月29日(水)
観光地域づくり法人(地域連携DMO)
(株)南信州観光公社
TEL.0265-28-1747
長野県飯田市育良町1丁目2-1(りんごの里内)
営 8:30〜17:30 休 年末年始
https://msnav.com/ 南信州ナビ 検索
NO.3

■しらびそ高原

標高1918mにあるしらびそ高原は、南アルプスはもちろん、北アルプス、中央アルプスまで望める360度のパノラマが楽しめます。残雪の残る春、新緑の風がそよぐ初夏、盛夏の避暑地、そして紅葉の秋と季節を満喫する事ができます。【飯田市】

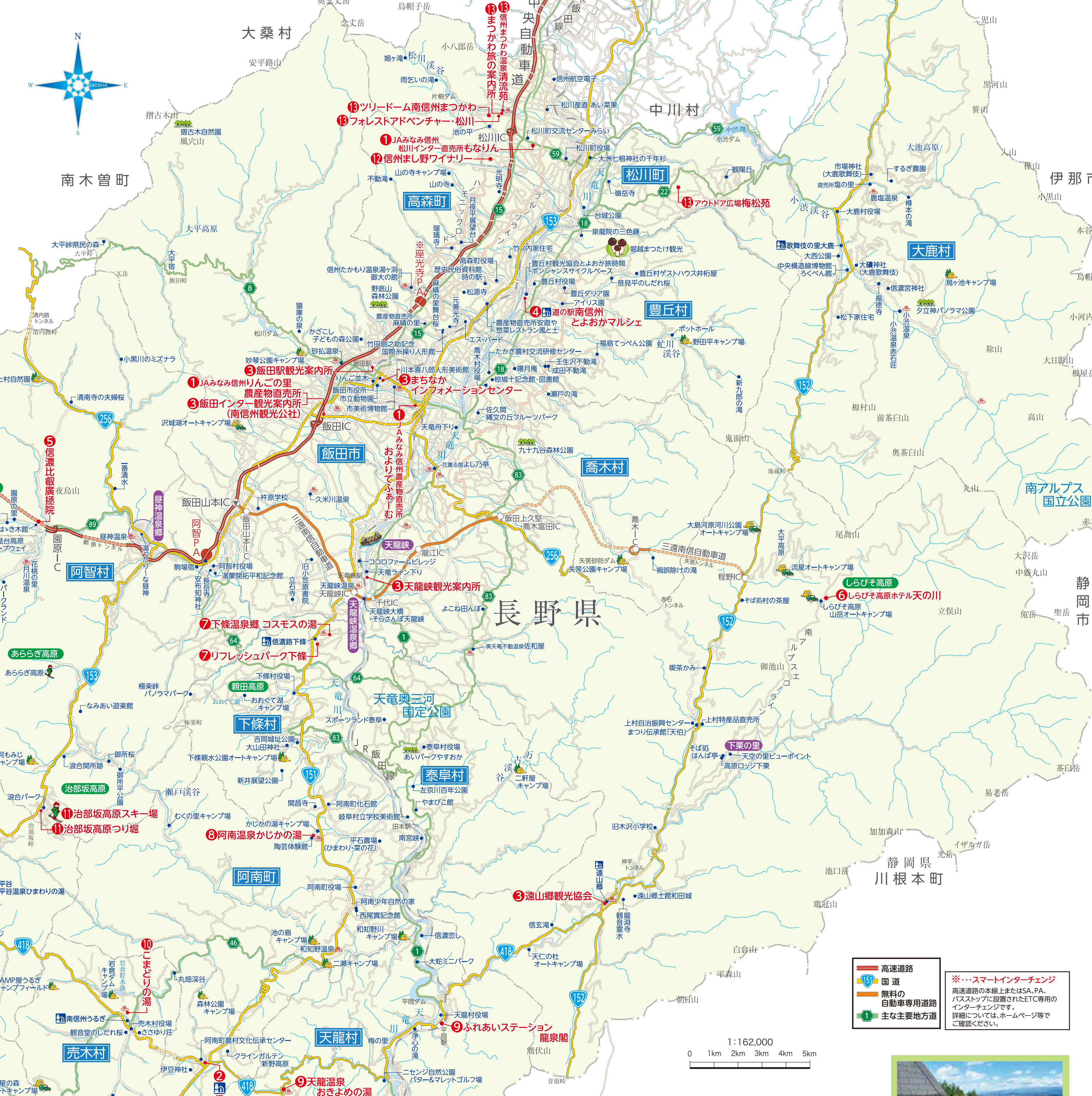


■池の平

背に中央アルプスの山々を仰ぎ、晴れた日には池に木々が映りとてもきれいな風景が楽しめます。すぐ近くにはさんさんファームがあり、手作りフランクも楽しめます。近くには、フォレストアドベンチャー松川をはじめ、およりての森、森林セラピーロードもあり心も身も癒されます。【松川町】

■もも狩り

お土産としてのもぎ取りと、食べ頃に冷やされた桃の食べ放題がセットになっている、毎年人気のもも狩り!時期によって異なる品種が収穫できます。ぜひ夏の思い出作りに、ご家族やご友人でお越し下さい。
期間:7月上旬〜8月下旬【豊丘村】



高速道路	
151	国道
	無料の自動車専用道路
1	主な主要地方道

※・・・スマートインターチェンジ
高速道路の本線上またはSA、PA、バスストップに設置された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。

■アイリス園

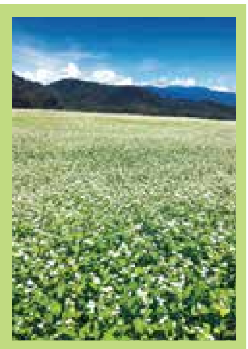
中央アルプスを望む高台に、230種類5000株の色とりどりのアイリスが色鮮やかに咲き誇ります。中央アルプスを望むロケーションも素晴らしく、山に花にと心を和ませてくれる素敵なフラワーガーデンです。
見頃:5月上旬〜下旬【豊丘村】

■阿南温泉 かじかの湯

大浴場をはじめ、サウナ、露天風呂、低温浴等の湯を楽しむことができます。敷地内には和食処の「かじか亭」や陶芸体験施設、コテージ・キャンプ場等があり、人気のレジャー施設です。【阿南町】

■平石農場菜の花畑

菜の花は、野良舞夏ひまわり倶楽部の皆さんが、ひまわりの肥料用に栽培しています。4月下旬から5月上旬にかけて、1.3haの畑一面に菜の花が咲きます。【阿南町】
■阿南町北條3032-1
■開花時期:4月上旬〜5月初旬
■協力金:300円/人



■そば畑

南アルプスを背景にまるで一面に敷き詰められた絨毯のように、白く小さなそばの花が咲き誇ります。満開の時期には写真撮影のために多くの方が訪れます。見ごろは6月中旬と9月中旬の年2回です。【下條村・中原地区】

■リフレッシュパーク下條

全長110mのジャンボ滑り台は爽快!アルプスを一望できる芝生広場は親子連れにオススメです。パターゴルフやマレットゴルフも楽しめます。【下條村】

■天龍村の霜月神楽

天龍村には国の重要無形民俗文化財に指定されている霜月神楽が三つあります。正月の1月3日に天龍村向方地区の「天照皇大神宮」で行われる「向方お潔め祭り」、1月4日に天龍村坂部地区の「大森山諏訪神社」で行われる「坂部の冬祭り」、1月5日に天龍村大河内地区の「池大神社」で行われる「大河内池大神社例祭」がその三つです。湯釜を囲んで神に奉納される神楽はどれも、勇壮豪快であると同時に優雅で美しく、これまで受け継がれてきた歴史の重さと、いまに受け継ぐ方々の強い誇りを感じることが出来ます。【天龍村】

南信州の台所
とよおかマルシェ
道の駅｜豊丘村
南信州の「おいしい」が集まる道の駅
長野県下伊那郡豊丘村大字神稲12410
TEL:0265-48-8061
https://toyooka-marche.jp
NO.4

■まつたけ

全国でも有数の産地。西向きの斜面を多く持つ松林で、優良な松茸が産出されます。有名な堀越まつたけ観光は、堀越地区の住民で運営され、焼き松茸、松茸すき焼き、どびん蒸し、松茸ごはんなど松茸フルコースの料理が楽しめます。
■期間:毎年9月下旬〜10月下旬(完全予約制。※収穫量が少ない年は早期に終了する場合があります。)【豊丘村】

■笹見平のしだれ桜

樹齢は推定400年以上、樹高13m、胸高直径2m、枝張15mという威風堂々とした風格の美しい一本桜です。鎌倉時代に武将村上義光の一族郎党が、元弘の変(1331〜1333)で敗れ、北信濃に落ち延びる途中、ここ豊丘村堀越の地に定住し、後に一族が墓を作った際に植えたものといわれています。【豊丘村】

本堂・花天井
比叡山1200年の灯り「不滅の法灯」
阿智村・園原の里
信濃比叡 廣拯院（しなのひえい こうじょういん）
昼神温泉から車で10分、園原ICから車で3分
長野県下伊那郡阿智村智里 3592-4
TEL(0265)44-2366
NO.5

■信濃比叡 修行体験

静寂に包まれた大自然の中で、ご自身を見つめなおす時間を過ごしませんか。坐禅や写経を体験していただきます。ご希望の体験内容・日時をご予約下さい。初めての方でも丁寧にご指導いたします。詳しくはホームページをご覧下さい。【阿智村】

星降る聖地
360度アルプスの大パノラマを望む 雲上の楽園
しらびそ高原 天の川 営業期間 4月中旬〜11月中旬 飯田インターから75分
長野県飯田市上村979-53 TEL:050-3583-2302 冬季お問い合わせ TEL:0260-31-0036
NO.6

アルプスの名峰と伊那谷を望む露天風呂
下條温泉郷 コスモスの湯
長野県下伊那郡下條村睦沢3405
TEL:0260-27-2600
■営業時間／11時〜20時(受付は19時30分まで)
■休館日／毎週火曜日(祝祭日の場合はその週の木曜日)、1月1日

伊那谷を望む憩いの広場
リフレッシュパーク下條
長野県下伊那郡下條村睦沢2530-1
TEL:0260-27-3640
■営業時間／9時〜17時(受付は16時30分まで)
■休日／12月29日〜翌年1月1日、1月16日〜2月末日
NO.7

たっぷりの湯量と、ツルツル肌！広い内湯が魅力のお風呂です。
長野県最大規模の大浴場と緑に囲まれた露天風呂が心とからだを癒します
https://kajikanoyu.com/
阿南温泉 かじかの湯
長野県下伊那郡阿南町富草 4923
TEL0260-22-2000
NO.8

■ていざなす

天龍村神原地区に住んでいた田井沢久吉さんが、明治20年(1887年)頃、東京の種苗店から種子を取り寄せて栽培が始まったといわれています。最初に栽培を始めた田井沢さんの名前にちなんで「田井沢なす」と命名されましたが、地元では親しみを込めて「ていざなす」と呼んでいます。その後、恩澤博司さん等が受け継ぎ、今では村内の複数の農家で栽培されています。7月〜11月まで収穫でき、大きいものは1kgにもなります。【天龍村】

ふれあいステーション 龍泉閣 宿泊 温泉施設
長野県下伊那郡天龍村平岡1280-4
TEL0260-32-1088 龍泉閣 検索

天龍温泉 おきよめの湯
長野県下伊那郡天龍村神原5786-14
TEL0260-32-3737 おきよめの湯 検索
NO.9

南信州エリアからのおすすめグルメ情報

松川町のおすすめ

ごぼとん丼

地元産りんご・梅で育った黒豚と地元産ごぼうがベストマッチな激うまどんぶりです。2014年全国丼グランプリでご当地部門金賞を受賞。町内5店舗でそれぞれの味が楽しめます。

お酒は20歳になってから。
飲酒運転は絶対にやめましょう。

ピオニエ・シードル

信州まし野ワイナリー

松川町産のりんごを使ってトラディショナル方式に倣って製造した辛口のシードルです。ほど良い酸味と苦さがすっきりとした印象を残してくれます。

りんご

シーズンの長さ、来客数の多さ、農園の数。どれにおいてもりんごは松川町ナンバーワン!のくだもの。秋から冬の澄んだ空気で、アルプスの山々もひときわ美しい季節にゆっくりとお楽しみください。

飯田市のおすすめ

焼肉バーガー

ココロファームビレッジ

「日本一の焼肉の街・飯田」に因んで地元、天龍峡の黒豚を使った新名物の焼肉バーガー。激辛タイプと甘辛タイプの2種類を楽しむことができます。

和菓子

城下町飯田では江戸時代、京都から伝わった茶の湯文化が広まり、和菓子づくりが盛んで、県内でも有数の「和菓子のまち」として知られています。

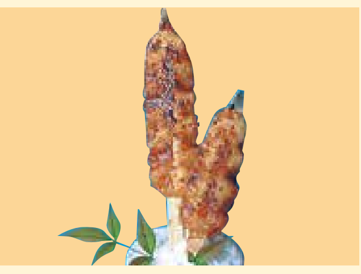
豊丘村のおすすめ

かあちゃんの店シリーズ

道の駅南信州とよおかマルシェ

農家のかあちゃんたちが、地元の農産物を加工して、お漬物をはじめ、お味噌、ジャムやジュース、アップルパイなど、「できる限り安全で、おいしいものを」と作り上げています。

阿南町のおすすめ



御幣餅

道の駅信州新野千石平

芸能の里から生まれ幣束の型をした、まろやかなクルミダレの手造りの御幣餅です。おいしさと大きさが日本一!

天龍村のおすすめ

信州サーモン丼

レストラン龍泉・レストラン湯とり

天龍村の清らかな水で育てた信州サーモンの身は、肉厚でクセがなく、適度な脂はトロリととろける舌ざわりと豊かな風味を醸し出しています。

高森町のおすすめ

市田柿

高森町は市田柿発祥の地です。市田柿は食物繊維やビタミンが豊富で、GIに登録された特産品となっています。

広告掲載のお問い合せ・お申し込みは 英公社株式会社 EIKOSHA 790-0831 愛媛県松山市山田町1386-5 TEL 089-977-9333 FAX 089-977-9345
https://wowmap.jp ◆2021年9月1日調整 KI:2404 2021.09

◆この地図は英公社株式会社(版権所有)発行の最も新しい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し、利用することを固く禁じます。