何度でも、出会いたくなる
人、自然、暮らし。
ようこそ南信州まつかわへ
Discover Matsukawa—Nagano's southern staircase
dansuki.jp
ガストロノミーツーリズム
Orchard ピクニックまつかわ
ご予約はこちらから⇒
だんだん好きになる旅
まつかわ旅の案内所 長野県下伊那郡松川町大島2788-1 電話 0265-36-6320
NO.21

NO.2
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

■しらびそ高原①

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】

■名勝 天龍峡②

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。【飯田市】

■りんご並木・川本喜八郎人形美術館④

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】

■天龍峡大橋・そらさんぽ天龍峡③

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】

■台城公園つつじ祭り⑥

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、ゴールデンウィークには台城公園つつじ祭りが開催されます。【松川町】

■池の平⑦

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、ソーセージ作り体験も楽しめます。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】

■フォレストアドベンチャー松川⑧

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。【松川町】

■アウトドア広場・まつたけ小屋・手打ちそば 梅松苑⑨

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】

■信州たかもり温泉 湯ヶ洞・御大の館⑤

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でも評判の良い温泉です。【高森町】

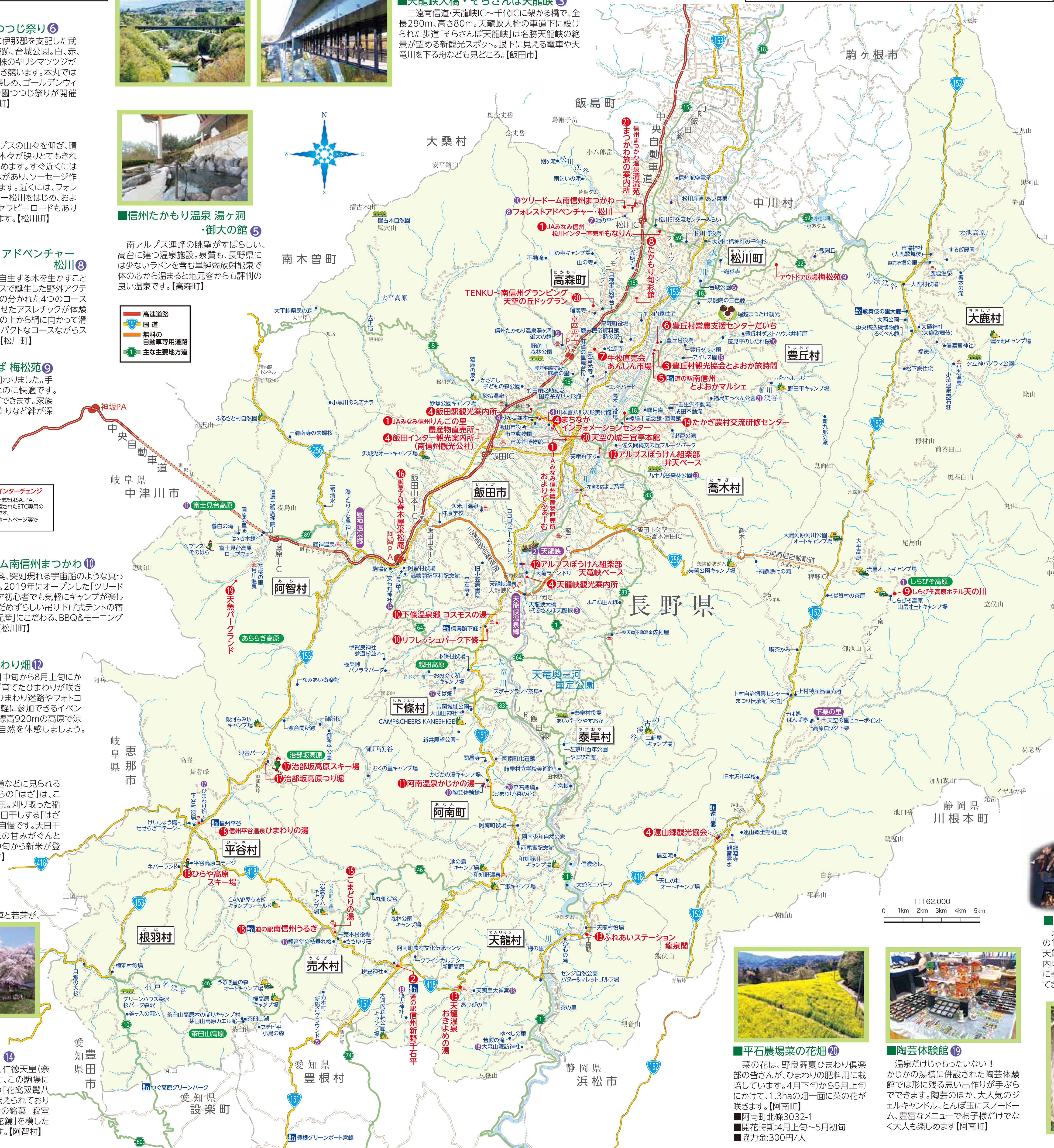
絶景・夜景が楽しめる
天空のグランピングリゾートへようこそ
TENKU自慢のBBQ
TENKU 南信州グランピング
非日常を味わう上質な宿泊施設
HP Instagram
南信州グランピング 天空〜TENKU〜 詳細、最新情報はWEBまたはInstagramをご確認ください。
長野県下伊那郡高森町大島山167 お問い合わせ・ご予約 TEL:080-8748-4649
NO.20

■治部坂高原100万本のコスモスガーデン⑰

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⑪

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】



■ツリードーム南信州まつかわ⑩

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。2019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】

■平谷村ひまわり畑⑫

平谷村では7月中旬から8月上旬にかけて、村の有志が育てたひまわりが咲き誇ります。毎年、ひまわり迷路やフォトコンテストなどお気軽に参加できるイベントも実施中です。標高920mの高原で涼みながら美しい自然を体感しましょう。【平谷村】

■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】

■観音堂の枝垂れ桜⑬

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】

■安布知神社⑭

安布知神社は、仁徳天皇（奈良時代）の御世に、この駒場に創建され、社宝の「花禽双鸞八花鏡」が大事に伝えられております。春木屋本店の銘菓 寂室は「花禽双鸞八花鏡」を模した素朴な干菓子です。【阿智村】

体験 釣り堀 つかみどり キャンプ
炭火焼 五平餅(特製くるみだれ) アマゴ、イワナ 焼き肉
お食事、釣り堀・魚のつかみ取り、キャンプ場、無料ドッグラン
五感よろこぶ自然体験 天魚パークランド
長野県下伊那郡阿智村智里4174-1 TEL 0265-44-2230 【営業期間】3月下旬〜11月末
NO.19

信州平谷温泉 ひまわりの湯 長野県下伊那郡平谷村252 TEL:0265-48-2911
みなみ信州最大級の露天風呂
信州最南端のファミリーゲレンデ
ひらや高原スキー場 長野県下伊那郡平谷村1511 TEL:0265-48-2100
NO.18

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.17

小型羊羹 十二段
銘菓 栗まん十
御菓子処 春木屋本店 栄松庵 全国発送承ります
〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場243-1 TEL:0265-43-2878(代)
NO.16

うるぎ温泉 こまどりの湯
道の駅 南信州うるぎ
長野県下伊那郡売木村45-50 TEL0260-28-2334
長野県下伊那郡売木村543-1 TEL0260-28-1051
NO.15

NO.3
贅沢なときを、実感する旅。
最新パワフルE-Bikeのレンタサイクル！
五感を刺激するサイクリング旅をガイドがご案内。
E-Bikeなら坂道もらくらく！
キッズバイクでお子さんも楽しめる！
豊丘村観光協会 とよおか旅時間
長野県下伊那郡豊丘村神稲12407
TEL 0265-49-3395
https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/

NO.4
にほんの里100選
下栗の里
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

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.5

■まつたけ

全国でも有数の産地。村木でもある「赤松」が多く自生し、優良な松茸が産出されます。村内では、松茸が時価で購入できる販売店や松茸料理を堪能できる飲食店があります。旬の時期に豊丘村でしか手に入らない松茸をご堪能ください。

■松茸収穫期間:9月下旬頃〜10月下旬頃

※松茸の販売や飲食に関するお問い合わせは、とよおか旅時間まで。【豊丘村】

■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】

■アイリス園⑮

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】

■笹見平のしだれ桜⑯

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】

■そば畑⑰

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⑩

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⑱

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】

■平石農場菜の花畑⑳

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

■陶芸体験館⑲

温泉だけじゃもったいない!!かじかの湯横に併設された陶芸体験館では形に残る思い出作りが手ぶらでできます。陶芸のほか、大人気のジェルキャンドル、とんぼ玉にスノードーム、豊富なメニューでお子様だけでなく大人も楽しめます【阿南町】

■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】

豊丘村ワーキングホリデー 秋冬 2泊3日
いつかは田舎へ移住したい!就農したい!
そんな皆さんの思いを、豊丘村は応援いたします。
まずはワーキングホリデーにご参加いただき柿やりんごの収穫などのお手伝いを体感!
参加者負担は豊丘村への交通費と体力のみ!
農×山×村 田舎暮らし・農業 興味のある人大集合! お試し体験
お問い合わせ 参加申込みは 豊丘村営農支援センターだいち(豊丘村役場産業振興課) 担当:松村
長野県下伊那郡豊丘村大字神稲3128-1 TEL:0265-34-2520 / FAX:0265-34-2521
メール teiju@vill.nagano-toyooka.lg.jp 豊丘村ワーキングホリデー 検索
NO.6

中央自動車道 座光寺スマートインター 下車5分
地元産 新鮮野菜と季節の果物を安価で販売!
りんご なし ぶどう 市田柿 など
牛牧直売会 あんしん市場 Googleマップ
高森町牛牧390-2 定休日:毎週水曜日 ☎0265-35-8442
NO.7

野菜・果物・市田柿・お総菜(週末と祝日)・お漬物・お酒類など皆様の食卓に彩りを添える商品をご用意しています。
直売 旬彩館
たかもり旬彩館
高森町出原321-1 TEL:0265-34-2166 FAX:0265-34-2169 SHUN_SAI_KAN
NO.8

天の川の聖地
360度アルプスの大パノラマを望む 雲上の楽園
しらびそ高原ホテル 天の川
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.9

アルプスの名峰と伊那谷を望む露天風呂
伊那谷を望む憩いの広場
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
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.10

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.11

家族で！グループで！友達と！
南信州の自然と遊ぶ！ abc-jpn.com
天竜川ラフティング シャワークライミング
アルプスぼうけん組楽部 TEL 0265-59-8881 http://www.abc-jpn.com/
NO.12

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.13

南信州エリアからのおすすめグルメ情報

松川町 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。

松川町 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 飯田焼肉
飯田市は人口1万人あたりの焼肉店舗数が全国1位。コンビニエンスストアより多いと言われています。「焼肉の街飯田」で地元でも人気のサガリや黒モツ、マトンもどうぞ!

阿智村 小型羊羹(十二段) 春木屋本店栄松庵
永禄四年、戦国史上最大の戦と言われる川中島での合戦。謙信の車懸りに対し、信玄の十二段の陣形、様々な戦いの後を偲んで、小型羊羹の形と致しました。どうぞご賞味下さいませ。

豊丘村 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 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 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 市田柿 たかもり旬彩館
市田柿は、全国的に展開されている地域ブランド。軒先に吊るされた市田柿は伊那谷の初冬を彩る風物詩といわれます。近年は衛生上の観点から屋内での乾燥となっていますが、旬彩館では軒先の柿すだれを再現しています。(11月〜12月)

高森町 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。

たかぎ村の観光案内はココ！くりん草が村花です！
いちご狩りを始め村内農産物収穫体験
レンタサイクルの申し込み等
気軽にお問い合わせください。
たかぎ農村交流研修センター
長野県下伊那郡喬木村1440-1
TEL.0265-33-3999
furusatotakagi@gmail.com
NO.14

広告掲載のお問い合せ・お申し込みは 英公社株式会社 790-0831 愛媛県松山市山田町1386-5 TEL 089-977-9333 FAX 089-977-9345 https://wowmap.jp ◆2022年9月1日調整 KI:2529 2022.09

◆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。