NO.28

駒ヶ根高原リゾートリンクス

【大人気夕食バイキング】
じゃらんアワード2024 じゃらんOF THE YEAR 泊まって良かった新大賞[夕食] 関東・甲信越エリア 51～100室部門2位
特選牛ヒレ肉鉄板焼きステーキが食べ放題！

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5番1086

千畳敷カール ①

中央アルプスの玄関口。2931mの岷険な宝剣岳、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して味わうことができます。
【駒ヶ根市・宮田村】

NO.27

蔵元直売 石川 ISHIKAWA アルプスファクトリー

〒399-4505 長野県伊那市荒井4565-1
☎0265-98-0153 ちいずくっきい 検索

NO.26

NO.25

長野県駒ヶ根市上穂北3-13 ■営業時間【昼】11:00～14:00(L.O) 【夜】17:00～20:00 ■定休日/不定休
駒友荘（ふるはしパーク）紅葉の時期は休まず営業
☎0265-82-2842

NO.24

NO.23

NO.22

NO.21

宮田村観光協会

〒399-4392 長野県上伊那郡宮田村98
TEL(0265)85-5864・FAX(0265)85-4725
https://kankou.vill.miyada.nagano.jp/

NO.20

NO.4

an go（アン・ゴ） Dining & Ogya Taproom
南信州ビール株式会社直営 an go（アン・ゴ） Dining & Ogya Taproom
長野県駒ヶ根市中央17-14 本町テラス8
TEL.0265-95-6037
https://ms-beer.co.jp
※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。運転者・20歳未満の方への提供はできません。

南信州ビール

南信州ビール株式会社 駒ヶ岳醸造所

長野県上伊那郡宮田村2755-31 TEL.0265-85-5777 FAX.85-5630

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村2358-5 大芝高原 Q 検索

NO.29

大芝高原 ②

信州大芝高原に広がる自然を思いっきり賞沢に使った南箕輪村の総合スポーツ公園。涼れ、ふかかりの緑ときと、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。日帰り温泉施設「大芝の湯」は高原の澄んだ空気の中、森林浴気分でゆったり過ごせる温泉です。【南箕輪村】

経ヶ岳 ③

中央アルプスの北端に位置する二百名山で南箕輪村のシンボル。その昔、慈覚大師が十一面観音像を彫った木片に写経をして山頂に納めたのが山名の由来。登山道は、4つのルートがあり、山野草や林相の変化を感じながらトレッキングを楽しめます。【南箕輪村】

アサギマダラの里 ④

浅間岳の美しい丈様の銀を持ち、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。アサギマダラのおむ ラジバカマの花蜜を創ることにより、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 ⑤

大人も子ど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】

濃ヶ池 ⑥

濃ヶ池は日本に2か所しかない貴重な水河湖です。夏場まで雪が残り、高山植物とのコントラストが美しく、吸い込まれるようです。【宮田村】

信州大芝高原みんなの森 ⑦

セラピーロード®に認定されたみんなの森の遊歩道は、ウッドチップ等で舗装され、3つのウォーキングコースが設けられています。森の中には樹齢100年を超えるアカマツやヒノキの巨木が立ち並び、サクラ・カエデなどの広葉樹や多数の山野草を見ることができます。忙しい毎日で疲れた体もむもりフレッシュしましょう。【南箕輪村】

NO.19

南アルプス長谷 戸台パーク ②

南アルプスの西の玄関口一帯を、[南アルプス長谷 戸台パーク]として2025年6月グランドオープン。敷地内には仙流荘、南アルプス林道バス営業所などがあり、バス発着所からは北沢峠行きの[南アルプス クイーンライン]、分杭峠行きの[分杭 気の里ライン]の2路線のバスが運行しています。【伊那市】

■バスの運行に関して 問)南アルプス林道バス営業所 TEL.0265-98-2821

NO.5

本坊酒造株式会社 マルス駒ヶ岳蒸溜所

長野県上伊那郡宮田村4752番地31 TEL.0265-85-4633
●営業時間/9:00～16:00（見学時間外は、その他臨時休業あり）
見学最終受付・Bar L.O.15:30
●駐車場完備
見学のご案内
https://www.hombo.co.jp マルス駒ヶ岳蒸溜所 検索

NO.6

辰野町観光協会

長野県上伊那郡辰野町中央1 TEL.(0266)41-1111(代)

NO.7

NO.8

しだれ栗森林公園 ⑧

たのめの里と言われる小野駅から東へ約3kmにある森林公園。何といっても国の天然記念物である、小野のシダレグリ自生地は大自然の不思議を感じさせ圧巻です。また、大自然を利用したキャンプ場やパターゴルフ場などがあり季節を通して楽しむことができ、周辺には初期中山道の面影も残されています。キャンプ場の予約等お問い合わせください。
問)しだれ栗森林公園総合案内所 TEL.0266-46-3774
【辰野町】

荒神山スポーツ公園 ⑨

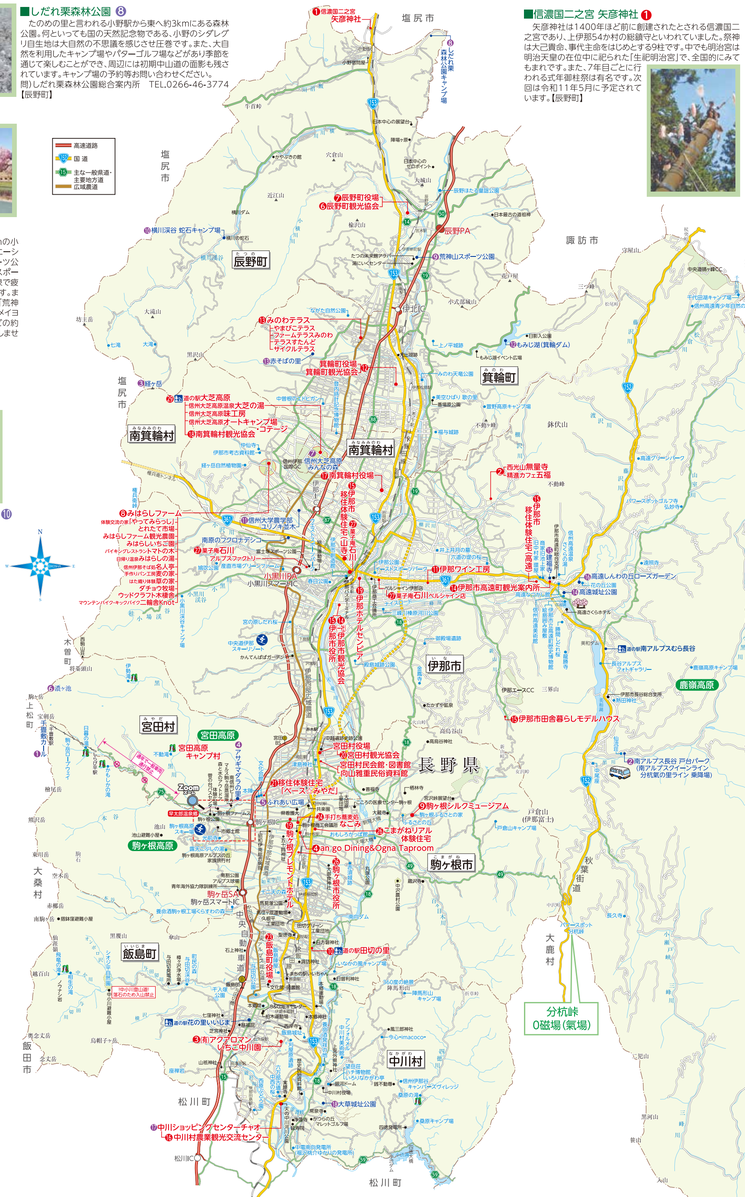
辰野町のほぼ中央、標高764mの小高い丘に数々のスポーツ・レクリエーション施設が点在する荒神山スポーツ公園があります。温泉施設もあり、スポーツで心地よい汗を流した後は、温泉で疲れを解きほぐすことができ快好です。また、春には「春まつり」など祭りや「荒神山公園さくら祭り」が開催され、ソメイヨシノやコヒガンザクラ、八重桜などの約800本の桜が、訪れる人の目を楽しませています。【辰野町】

横川渓谷 蛇石キャンプ場 ⑩

原生林と清流で構成された横川渓谷は、カエデ・ミズナラ・ブナなどの様々な樹木が あり、紅葉の色も多彩です。特に横川ダムからの景色がおすすめ!周辺には「横川の蛇石」という国の天然記念物や蛇石キャンプ場などがあり、ゆったりとした時間を楽しむことができます。【辰野町】

信州大学 コリノキ並木 ⑪

正門から約50本のコリノキが立ち並び、春の芽吹き・新緑の初夏・紅葉の秋まで、四季折々の美しさを見せてくれます。秋には黄金色のトンネルが楽しく輝ます。【南箕輪村】



信濃国二之宮 矢彦神社 ①

矢彦神社は1400年ほど前に創建されたとされる信濃国二之宮であり、上伊那5郷村の総鎮守といわれていました。祭神は大己貴命、事代主命をはじめとする9柱です。中でも明治宗は明治天皇の在位中に祀られた「生起明治宮」で、全国的にみてもまれです。また、7年目ごとに行われる式年献柱祭は有名です。次回は令和11年5月に予定されています。【辰野町】

はびろ農業公園 みはらしファーム ⑧

はびろ農業公園みはらしファームは南アルプスが一望できる標高900mの高原にある体験型農業公園。県内屈指の栽培規模を誇るいちご狩りをはじめ、アスパラ・ブルーベリー・スイートコーン・ぶどう・りんごなど四季折々の味覚狩りの他、そば打ちやパン作り、おやきに五平餅などの郷土料理の手作り体験が出来、ウッドクラフトの「木樽曲」や草木染め・機織りの「布の美」など、国内に点在する施設でさまざまな体験が楽しめます。

その他、園内には農産物直売所「とれたて市場」、日帰り温泉「みはらしの湯」、本格手打ち信州そば処「名人亭」、手作りパン工房「麦の家」、バイキングレストラン「トマトの木」、愛犬とお楽しみいただける「ドッグラン」などの施設が盛りだくさん。「BBQガーデン」では食材持ち込みでバーベキューが楽しめます。また、みはらしファーム裏山を利用した本格マウンテンバイクトレイル「C.A.B TRAIL」や幼児向けキックバイクコース「ひつてみらっし」は初心者からも級者までアクトアドをお楽しみいただけます。仲間や家族みんなで1日たっぷり満喫していただけると間違いなしです。
■問)みはらしファーム公園事務所 TEL0265-74-1807 【伊那市】

駒ヶ根シルクミュージアム ⑨

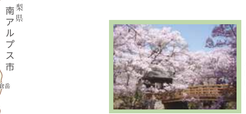
養蚕・製糸の歴史から最新のカイコの研究に至るまで、シルクに関する機械類や記録資料など所蔵・展示しています。体験工房では、まゆクラフトや機織り、藍染めなどの体験ができます。また、レストラン常々ちゃでは、バイキング方式での食事も楽しめます。【駒ヶ根市】

無量寺 ②

箕輪町果樹の丘に佇む高野山真言宗・西光山無量寺は、元仁元年(1224年)創建と伝わる歴史ある寺院です。平安時代後期作とされる国重要文化財[阿弥陀如来坐像]をはじめ、長野県宝や町指定文化財など数多くの貴重な仏像を守り伝えています。四季折々の風景が楽しめる境内には、植物性食材を中心とした、ヴィーガン料理やスイーツが人気の寺カフェも併設され、参禅や散策のひと休みにもおすすめ。歴史や仏教美術に触れたい方はもちろん、心安らぐひとときを求める方にもおすすめのお寺です。
拝観料:500円(愛予約) 【箕輪町】

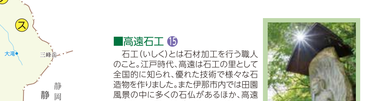
みのわテラス ⑬

雄大なアルプスの眺めを楽しめる箕輪町のランドマーク。箕輪町産の信州午と地元野菜をふんだんに使ったメニューが絶品のやまびこテラス。旬の地元野菜、果物を購入できる直売所 ファームテラスみのわ。地元農産物を使った月替わりソフトクリームが楽しめるテラスすたんど。自転車を「買う・直す・借る」すべてお任せサイクルテラス。箕輪町を楽しめる発信地として、みのわテラスがみなさんをご案内します。【箕輪町】
■問)箕輪町役場
TEL.0265-79-3170



高遠城址公園 ⑭

「天下第一の桜」と称され約1500本のクマトオコヒガンザクラが華やかに咲く高遠城址公園。秋にはもみじ祭りが行われ、しっとりとした風情が楽しめます。【伊那市】
問)(一社)伊那市観光協会
TEL.0265-96-8100
(平日のみ9:00～17:00)



高遠石工 ⑮

石工(いしく)とは石材加工を行う職人のこと。江戸時代、高遠は石工の里として全国的に知られ、優れた技術で様々な石造物を作りました。また伊那市内では田園風景の中に多くの石仏があるほか、高遠町にある建福寺などでは石工の技をみることができます。【伊那市】

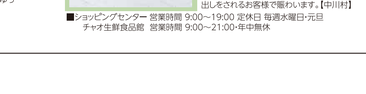
高遠しんわの丘ローズガーデン ⑯

遠くに中央アルプス、眼下に高遠の城下町を眺めながらバラ園が楽しめるローズガーデン。赤・黄・白・ピンクなど、約270品種、約3000株が植えられており、様々な種類のバラが香から秋まで咲き続けます。【伊那市】
■問)(一社)伊那市観光協会
TEL.0265-96-8100
(平日のみ9:00～17:00)

中川ショッピングセンター チャオ ⑰

生鮮食品、産直市場、書籍・衣類、自家焙煎珈琲、薬局などの店舗が入るショッピングセンター。店舗裏には公園が整備されており、村内観光の拠点・休憩所としてご利用いただけます。また中川村は「キャンプの村」としても知られており、アウトドアシーズンには賑い出しをされる方も多くお客様で溢れます。【中川村】

■ショッピングセンター チャオ生鮮食品館 営業時間 9:00～19:00 定休日 毎週水曜日・元旦
営業時間 9:00～21:00・年中無休



大草城址公園 ⑱

公園内には「染井吉野」「江戸彼岸桜」など10種類以上の桜が200本以上植えられており、長い期間桜を楽しむことができます。中央アルプスの残雪を背景とした桜とアルプスの風景は思わず写真を撮りたくなること間違いなし。遊具やマレットゴルフでゆったりとした時間をお過ごしください。【中川村】

NO.9

開館時間：午前9時～午後5時(展示室最終受付4時30分)
休 館 日：水曜日(祝日の場合は翌日休館)
観 覧 料：一般300円 小中学生100円
長野県駒ヶ根市東伊那482
TEL:0265-82-8381
https://komagane-silk.com/

NO.10

〒399-3701 長野県上伊那郡飯島町田切2598番地1 TEL 0265-98-5525
ふるさと市場 営業時間 通年(9:00～17:00 定休日 年中無休(年末年始を除く)
お食事処見晴亭 営業時間 11:00～15:00 定休日 無し(12月～3月を除く)
テイクアウトコーナー 営業時間 9:00～16:30(本場日は15:00まで)

NO.11

道の駅 田切の里 ⑩

産地ならではの美味しいそばや、地元産の農作物を使った"食"でおお迎えします。地元の特産品や朝採り野菜や果物、お土産などが並び、ソフトクリームも人気です。【飯島町】

〒396-0111 長野県伊那市美篶5795 tel 0265-98-6728 fax 0265-98-6729
営業時間 9:00～17:00 定休日 毎週水・木曜日 http://inawine.net/

NO.12

もみじ湖(箕輪ダム) ⑫

箕輪ダムは1992年完成した、高さ72mの重力式コンクリートダムで[もみじ湖]の名称で親しまれています。約1万本のもみじが湖畔に植栽されていて晩秋ともなればブルーの水面に燃えるような紅葉が映え、感動の情景を提供します。周辺には公園や広場、キャンプ場が整備され、人気の高いスポットです。【箕輪町】
■紅葉時期:10月下旬～11月上旬
問)箕輪町観光協会 TEL.0265-79-3171
(平日のみ 8:30～17:00)

赤そばの里 ⑬

見渡すかぎりの、ルビーの絨毯。赤そばの里は、全国でも珍しい赤そばの花が一面のピンクの絨毯のように咲き誇る場所。東京ドーム4.5とある広大な畑を埋め尽くす赤そばの花を観に、県内外から多くの方が訪れる人気スポットです。【箕輪町】
■開花時期 9月下旬～10月中旬
問)箕輪町観光協会 TEL.0265-79-3171
(平日のみ 8:30～17:00)

箕輪町観光協会

〒399-4601
長野県上伊那郡箕輪町中箕輪10298
https://www.minowa-town.jp/ TEL 0265-79-3171 FAX 0265-79-0230

NO.13

NO.14

NO.15

NO.16

NO.18

NO.17

NO.17

ご予約は
☎(0265)82-8400
駒ヶ根IC 車で3分
駒ヶ根プレモントホテル
長野県駒ヶ根市赤穂1522-3
信州 伊那谷のお泊まりは！

ご予約は
☎(0265)77-1002
伊那IC 車で10分
伊那ホテルセンピア
長野県伊那市狐島4819-31

◆この地図は英公社株式会社(坂根所有)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。