

何気ない山や木立や水の風景が、 私の「とっておき」になる。

雄大な姿で訪れる人々を魅了する北アルプス。
その麓に広がる安曇野には、
清らかな水で潤う緑豊かな自然が広がります。
一面に広がる田園や朝陽に染まる北アルプス。
木立の中に佇む美術館を巡り、お洒落なカフェでひと休み。
湯けむりのぼる温泉では疲れた身体にご褒美を。
安曇野であなたの“とっておき”、見つけませんか。



安曇野の、好きなトコ

Contents

- 2 「特集」安曇野の、好きなトコ
- 4 春×安曇野
- 5 夏×安曇野
- 6 秋×安曇野
- 7 冬×安曇野
- 8 安曇野MAP
- 10 安曇野の芸術・歴史
- 12 安曇野の恵み
- 13 安曇野の花
- 14 安曇野の山
- 15 安曇野の温泉・宿泊
- 16 安曇野への交通案内・周辺観光のご案内

長野県安曇野市
Azumino City

春 安曇野

四季折々に、様々な表情で訪れる人を癒す安曇野。春の風物詩といえば、光城山の桜がおりなすピンクの回廊や北アルプスの裾野に広がるリンゴ畑の白い花。水を湛えた田園には、青空と残雪の北アルプスが鏡のように映しだされます。特に、朝と夕焼けの水鏡は目を奪われるような美しさです。道端や辻などあちこちで道祖神が温かく人々を見守っています。男女の神が寄り添う双体道祖神は、その仲睦まじい姿にはのぼのとした気持ちになります。

感じる 柔らかな陽ざしに包まれて風をきる



毎年6月第一日曜日に開催される「信州安曇野ハーフマラソン」では、安曇野の人と自然がもてなしてくれる。親子で一緒に走る2kmのファミリーランも同時開催。

夏 安曇野

木々を吹き抜ける風が心地良い夏は、大勢の登山者が頂を目指します。北アルプスに挑戦したあとは、麓の温泉でゆつくり疲れを癒してリフレッシュ。気軽に安曇野の眺望を楽しみながら、車で行ける長峰山がおすすです。また烏川渓谷は森林浴や川遊びもでき、ファミリーにおすすめのスポット。ピリッと癖になるわさびソブトは夏の安曇野にピッタリのグルメです。

夏は一番日が長くなる季節。朝は小鳥のさえずりで目覚め、窓の外を眺めながら今日のプランを立ててみる。そして、夕方の茜色に染まる美しい景色が今日一番のハイライト。ゆったりといつともより贅沢な時間を過ごしてみませんか。

傾ける 小鳥のさえずりで目覚める朝



自然に囲まれて、新鮮な空気の中の朝食は格別。



登る 記憶に残る3000メートル級の山頂からの絶景

360度のパノラマは気分爽快で疲れも忘れさせてくれる。



「せせらぎの小路」都会の喧騒を忘れ、そよ風に耳を澄ませ緑の香りを楽しむ。

浴びる 木漏れ日の中で深呼吸する

見上げる 夜空を彩る迫力満点の音楽花火



安曇野の夏の風物詩「安曇野花火」は、毎年8月14日に開催。1万発を超える花火が打ち上げられる。

和む 美しく水辺の心がほぐれる



国土交通省から「水の郷」に認定され、環境省の「名水百選」にも選出された安曇野わさび田湧水群。「名水百選」選抜総選挙では観光地・景観の2部門で全国1位となった。1日に70万トンの水が湧き出し、「わさび」や「ニジマス」などの特産品を育んでいる。



歩く 体いっぱい自然を取り込む

桜がつくるピンクの回廊。光城山の頂上からは北アルプスを望める。

出逢う 素朴な道祖神に安らぎを覚える



道祖神は文字碑と双体像がある。マップを手に色々巡ってみると楽しい。

巡る 水の流れとともに走る



和む 水鏡の美しさに心奪われる

時間が経つごとに表情を変える水鏡。北アルプスを映し出すまさに「水鏡の郷」。

世界かんがい施設遺産に登録された農業用水路「捨ヶ原(じつがせき)沿いの、あづみ野やまびこ自転車道はサイクリングにおすすめ。

秋 安曇野

紅葉、実りの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。全てを満たす安曇野の秋。鳥川渓谷や中房渓谷、旧国鉄篠ノ井線廃線敷の遊歩道は、紅葉を満喫できます。木々からのマイナスイオンを浴びてパワーチャージしてみてください。

また安曇野には、安曇野出身の芸術家・萩原守衛（礒山）や高橋節郎を始めとした芸術家たちの作品を収めた美術館が点在しています。ガラス作品を自分で創れる工房もあります。あなたのお気に入りの探してみてください。

そして、ぜひ味わって欲しいのが新そば、安曇野林檎ナポリタン、信州サーモンなどの安曇野グルメ。リングオ狩りやおやき作り、わさび漬け、そば打ちなどの体験も旅の思い出になります。



「無」の時間 作品創りに没頭する。芸術家になった気分で作品創り。優しく指導してくれるので安心。作品は後日お届け。

包まれる

木々の息吹を五感で感じとる



紅葉に包まれた旧国鉄篠ノ井線廃線敷の遊歩道。明治時代の面影を残すレンガのトンネルが非日常へ誘う。

味わう

水と空気が違うとこんなに美味しい



11月初めに開催される「信州安曇野新そばと食の感謝祭 農林業まつり」。安曇野をはじめ近隣市町村の特産品も集まり、秋の味覚を満喫できる。

採る

水と光と大地の恵みをいただく



1日の寒暖差が大きい安曇野のリンゴはとて美味。リンゴの木のオーナー制度もある。



祀る 安曇野の伝統神事に触れる



穂高神社で毎年9月26～27日に開催される「御船祭り」。穂高人形が飾られた御船がお稚子とともに町を巡る。神社に曳き入れられ、ぶつかり合う姿は圧巻。

冬 安曇野

霜柱がキラキラ光る安曇野の冬。澄んだ空気がピンと張りつめた朝の、淡いピンク色からオレンジ色のグラデーションに輝く雪化粧した北アルプスの姿が印象的です。凜として立ちほはだかる3000メートル級の山々は、容易に人を寄せ付けない荘厳さと美しさをもち合わせています。特に晴れわたった青空とのコントラストは心が洗われるようです。

夜は、国营アルプスあづみの公園や安曇野の里で行われるイルミネーションで別世界へ。色あざやかに輝く光が安曇野の夜を彩ります。1万本余の竹灯ろうの神秘的な灯りに包まれる神竹灯は、パワースポットとしても人気の穂高神社で12月に行われます。

刻む

朝陽の北アルプスを心に刻む



ピンク色に染まる雪の北アルプス。神々しい姿が心に残る。

眺める 冷たく澄んだ空気が鮮やかさを増す



イルミネーションが夜の間に幻想的な世界を映しだす。

祈る

幻想的な灯りに包まれパワーをもらおう



幻想的な穂高神社の「神竹灯（かみあかり）」。一般の人も点灯に参加できる。

癒す ほっこりくつろぐ至福の時



自然の豊かさを楽しみながら、身も心も癒してくれる温泉。



春～秋にはあづみの周遊バスや中房温泉行き定期バスが運行。運行日など詳しくは
安曇野市観光情報センター 0263-82-9363



安曇野歳時記

● 4月29日	早春賦まつり
● 5月4日	国営アルプスあづみの公園 早春賦音楽祭
● 6月第1日曜	信州安曇野ハーフマラソン
● 6月中下旬	安曇野明科あやめまつり
● 6月中旬	安曇野玉ねぎ祭り
● 7月中旬	有明山神社奥社祭登拝
● 7月下旬	あづみ野祭り
● 8月上旬	信州安曇野わさび祭り
● 8月上旬	ふるさと夏祭り
● 8月14日	安曇野花火
● 8月中下旬	信州安曇野能楽鑑賞会
● 9月26日・27日	穂高神社御船祭り
● 11月上旬	安曇野スタイル
● 11月上旬	新そばと食の感謝祭・農林業まつり
● 11月～1月	イルミネーション
● 12月上旬	安曇野神竹灯
● 1月上旬	三九郎
● 1月中旬	豊科あめ市・福俵曳き
● 3月17日	穂高神社奉射祭

歴史的建造物



曾根原家住宅

安曇野の周辺には江戸時代の面影を今に伝える古民家が残っています。日本最古の本棟造の曾根原家住宅は国の重要文化財に指定、日本画家山口蒼輪の生家でもある山口家では庭園も楽しめます。数々のドラマのロケ地にもなった古民家で往時に思いを馳せながら、タイムスリップしてみたいかがでしょう。

- 曾根原家住宅 MAP F-2
- 等々力家 長屋門 MAP E-3
- 大庄屋 山口家 MAP D-1

神社仏閣



穂高神社

「日本アルプスの総鎮守」とも言われパワースポットとして知られる穂高神社を始め、山門に大きな下駄がある東光寺、桜の名所で格天井絵も有名な有明山神社など、個性的な神社仏閣が点在しています。由緒や建築などの簡単な知識があると、より興味深い寺社巡りができます。

- 穂高神社 MAP E-3
- 松尾寺 本堂 (国重文) MAP G-1
- 東光寺 MAP E-3
- 法蔵寺 山門 (県宝) MAP D-4
- 満願寺 MAP E-1

安曇野が誇る日本一の穂高天蚕糸

穂高天蚕糸は萌黄色の優美な光沢を放ち「繊維のダイヤモンド」、「繊維の女王」と称される最高級品。絹糸よりしなやかでシワになりにくく、保温性や抗菌性に優れ、UVカット効果も高いことが分かっています。日本で初めて天蚕の飼育を始めたのが、

ここ、安曇野。現在も日本一の生産量を誇っていますが、繭の数が少なく大変希少な存在となっています。安曇野市天蚕センターでは240年近い天蚕飼育の歴史を知ることができるほか、反物はもちろんスカーフなどの小物を展示・販売しています。



安曇野市天蚕センター MAP F-1

道祖神

安曇野のそこかしこで人々を見守り、ほのほのとした気持ちにしてくれる道祖神。厄除けや五穀豊穰、縁結び、子孫繁栄など、身近な守り神として人々の暮らしに根付いてきました。約600体の道祖神は「文字碑」と「双体像」に分けられ、今も大切に祀られています。



彩色道祖神 MAP E-2



双体道祖神 握手像 MAP B-1



文字碑 MAP C-3

美術館・博物館

「東洋のロダン」と称された萩原守衛（碌山）に代表される大勢の芸術家を輩出した安曇野。碌山美術館を始めとする数々の美術館や安曇野の文化や歴史を伝える郷土資料館、個性的な創作活動をする芸術家たちの工房をのぞいてみませんか。ワークショップや工房でのアートを通じた触れ合いも魅力です。



田淵行男記念館



安曇野高橋節郎記念美術館

- 碌山美術館 MAP F-3
- 安曇野高橋節郎記念美術館 MAP F-3
- 田淵行男記念館 MAP E-3
- 安曇野市豊科近代美術館 MAP D-4
- 安曇野アートヒルズミュージアム MAP E-1
- 絵本美術館 森のおうち MAP F-1
- 安曇野ジャンセン美術館 MAP F-1
- IIDA・KAN MAP E-1
- 安曇野ピンサンチ美術館 MAP F-1
- 安曇野山岳美術館 MAP F-1
- あづみ野ガラス工房 MAP E-3
- 豊科郷土博物館 MAP D-4
- 穂高郷土資料館 MAP G-1
- 貞享義民記念館 MAP C-3
- 飯沼飛行士記念館 MAP D-3
- 臼井吉見文学館 MAP D-3
- 井口喜源治記念館 MAP E-3
- 安曇野市天蚕センター MAP F-1
- 安曇野市穂高陶芸会館 MAP E-2



「星空交響詩」高橋節郎

安曇野の 芸術・歴史

安曇野には先人の歴史と文化が息づき、四季折々の恵みが、そよ吹く風が、そして明るく照らす陽の光が、今なお芸術家たちの創作意欲をかきたてています。数多くの美術館や工房が集まる、アーティスティックなエリアとして、感性を刺激してくれるのも安曇野の旅ならではの魅力です。





安曇野の花

四季折々に季節の花が咲き乱れる安曇野。可憐な花が訪れる人の目を楽しませ、そよ風になびいた花たちはほのかな香りを漂わせて心を穏やかに豊かな気持ちにさせてくれます。



国営アルプスあづみの公園×菜の花
【見頃：4月下旬～5月中旬】
MAP D-1



光城山×桜
【見頃：4月中下旬】
MAP E-5



拾ヶ堰じてんしゃひろば×芝桜
【見頃：4～5月】
MAP C-3



市内各地×そばの花
【見頃：6月下旬～7月上旬
8月下旬～9月上旬】



旬の味ほりがね物産センター×ひまわり
【見頃：8月中旬】
MAP D-3



国営アルプスあづみの公園×チューリップ
【見頃：4月下旬～5月上旬】
MAP D-1



豊科近代美術館×バラ
【見頃：5～6月】
MAP D-4



大王わさび農場、穂高川沿わさび田×わさびの花
【見頃：3～5月】
MAP E-4



りんご畑(市内各地)×りんごの花
【見頃：4月下旬～5月上旬】



安曇野の恵み

北アルプスの伏流水、どこまでも澄んだ空気、日照時間の長さ、昼夜の寒暖差。自然の恵みが風味豊かな安曇野の農産物や水産物を育みます。『食』は旅の楽しみのひとつ。安曇野の素朴な味を訪ねて美味しいひとときを楽しんで。

あづみの米



北アルプスに源流をもつ安曇野の清流、そして肥沃で広大な大地。そこに高い農業技術が加味されて、安曇野は全国的にも優れた「うまいお米」の産地となっています。

信州サーモン



安曇野市にある長野県水産試験場が約10年かけて開発した新種の養殖魚。鮮やかに輝く銀鱗と、紅色をした身は肉厚できめ細かく、トロリととろける食感と、舌触りの滑らかさが特徴です。

ニジマス



北アルプスの豊富な雪解け水が育むニジマスは、日本有効の生産量を誇ります。塩焼きはもちろんだら揚げや甘露煮などに加工され、お土産としても喜ばれています。

玉ねぎ



安曇野の広大な大地が生み出す玉ねぎはみずみずしさと甘さが自慢です。健康への効果も期待され、ヘルシーな夏野菜として大人気。6月の玉ねぎ祭りでは収穫体験もできます。

ワイン



「安曇野ワイナリー」「スイス村ワイナリー」の2つのワイナリーでは、安曇野のきれいな水とくだものを使ったワインが醸造されています。

信州そば



水はけが良く昼夜の寒暖差が大きい安曇野では、実が締まり風味も良く粘り気のあるそばが育ちます。そこに安曇野の清らかな水と手打ちの技が加わり、絶品の「そば」が生まれます。

わさび



安曇野はわさびの生産量日本一。1年を通して水温が変わらない清冽な湧水で栽培されるわさびはツンとくる辛さが自慢。わさび漬けやわさび味のソフトクリーム、コロッケなども味わえます。

おやき



言わずと知れた信州のソウルフード。小麦粉やそば粉で作った皮にナス、切り干し大根、山菜などの野菜やあんこなどを入れて焼いたもの。道の駅や専門店で購入できます。お土産としても人気。

安曇野産の林檎を使った「安曇野林檎ナポリタン」

りんご

北アルプスを背景に、たわわに実をつけるりんご畑は安曇野を代表する秋の風物詩。肥沃な土壌、昼夜の寒暖差に加え日照時間が長いことからサンふじ、シナノスイート、シナノゴールドなど様々な種類のりんごが美味しく育ちます。



あなたもりんごの木のオーナーに

りんごの木を丸ごと1本借り上げ、旬を迎える11月中旬ごろに収穫を楽しむオーナー制度もあります。管理はりんご農家が責任をもって行います。毎年1000人以上のオーナーが収穫を楽しみにしています。
★品種/サンふじ(1本最低150個を保証) ★料金/1本22,000円(税抜き)
|お問い合わせ先| 安曇野市観光協会 TEL 0263-82-3133

ふじ、紅玉、秋映など、安曇野産の林檎とナポリタンが意外なコラボ。カットしたりすりおろしたり、お店によって林檎の種類やカタチは様々で、違った味を楽しめます。好みの味にきつと出会える、安曇野でしか味わえないご当地グルメです。





▲安曇野みさと温泉ファインビュー室山 MAP B-1



安曇野の温泉・宿泊

大地からの贈り物・温泉。市内のあちこちにある温泉が、身も心も温め、日頃の疲れを癒します。森の中で、また田園風景の中でアルプスを眺めながらのんびり過ごす至福の時。露天風呂から見上げる星空の美しさは格別です。



安曇野蝶ヶ岳温泉
ほりで一ゆ～四季の郷 MAP D-1

日帰り温泉や足湯で気軽に温泉を楽しめる!



安曇野しゃくなげの湯 MAP F-1



八面大王足湯 MAP F-1



宿泊は旅のスタイルに合わせて

安曇野には、ホテル、旅館、ペンション、民宿、貸別荘、コテージなど、様々な宿泊施設が揃っています。ペット同伴可の宿もあり、旅のスタイルに合わせてお選びください。協賛する施設にお泊り頂ければ、標高933mから望む「安曇野絶景ツアー」にもご参加頂けます。安曇野でしか味わえない感動的な朝の景色は参加者から大好評です。



|温泉・宿泊に関するお問い合わせ|

安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363 <http://www.azumino-e-tabi.net>



▲蝶ヶ岳山頂からの槍・穂高連峰の眺め

安曇野の山

3000メートル級の山々が連なり、本格的な登山を楽しめる北アルプス。特に大パノラマが楽しめる「北アルプスパノラマ銀座」は、百名山のひとつ常念岳をはじめ、大天井岳、燕岳、蝶ヶ岳などの峰々から槍・穂高連峰を一望できる人気のコース。珍しい動植物や360度の絶景が人々を魅了してやみません。



北アルプスパノラマ銀座ムービー



北アルプスパノラマ銀座
(コースタイムは山小屋間のおよその所要時間)



安全に登山を楽しんで頂くために

ウェアは急な天候の変化に備えてレインウェアで。防寒だけでなく鮮やかな色はもしもの時に役立ちます。荷物は行動計画に合わせた大きさと。飲み物やカメラ、タオルなどを出しやすいリュックがおすすめです。そして特に重要なのが靴。履き慣れたトレッキングシューズを用意しましょう。登山届は義務化されているのでお忘れなく。

登山やトレッキングの三種の神器



信州安曇野への交通案内

- 新幹線
- 鉄道
- 高速道路
- 国道



東京方面から長野駅までは、北陸新幹線を。
また、東京・名古屋方面から松本駅までは、特急をご利用ください。

※穂高駅直通の特急あずさ、明科駅直通の特急しなのもあります。

電車ご利用の場合

新宿	JR中央線 特急あずさ	松本	JR大糸線 約30分	穂高
	約2時間30分		JR篠ノ井線 約13分	明科
名古屋	JR中央線 特急しなの	松本	JR大糸線 約30分	穂高
	約2時間		JR篠ノ井線 約13分	明科
東京	北陸新幹線	長野	JR篠ノ井線	明科
	約1時間30分		約1時間	

マイカーの場合、安曇野I.Cまで高速道路が便利です。

※各バス会社運行の高速バスも松本まで運行しています。
※東京方面からは、新宿-白馬・安曇野線も運行しています。

自動車ご利用の場合

東京	中央道・長野道	安曇野I.C
	約210km 約3時間	
名古屋	東名高速・中央道、長野道	安曇野I.C
	約210km 約3時間	
金沢	東海北陸道、中部縦貫道、158号線	安曇野I.C
	約200km 約3時間30分	

信州まつもと空港到着便をご利用ください。

福岡空港	約90分	信州まつもと空港	約90分	新千歳空港
------	------	----------	------	-------

※航空券のご予約・ご購入はFDAコールセンター
☎0570-55-0489
※空港から安曇野へはシャトル便が便利。完全予約制。
予約お問い合わせは 南安タクシー ☎0263-72-2857

飛行機ご利用の場合

周辺観光のご案内

**黒部ダム立山黒部
アルペンルート**
(富山県立山町・大町市)

善光寺 (長野市)

(c) 善光寺

扇沢駅まで
車で約50分

安曇野

車で約1時間

車で約2時間

車で約25分

上高地 (松本市)

国宝 松本城 (松本市)



安曇野市商工観光部観光交流促進課 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地 TEL 0263-71-2000(代)
一般社団法人 安曇野市観光協会 〒399-8303 長野県安曇野市穂高5952番地3 TEL 0263-82-3133

■安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363
■安曇野の旅 <http://www.azumino-e-tabi.net>



Facebook Twitter Instagram @visitazumino