



- 城跡
- 温泉・鉱泉
- 神社
- バス停・バスターミナル
- 寺院
- 市町村役場・総合支所
- 桜の名所
- 花の名所
- 紅葉の名所
- ゴルフ場
(マレット・バターゴルフも含む)
- 自然公園
- キャンプ場
- スキー場
- 道の駅





奥山の自然が

天空にそびえる

雄大なアルプスに

魅せられて

美しい四季と出会う

南アルプス



南アルプス林道バス

普段は足を踏み入れるのも険しい南アルプス深山の山間を縫うように走るバスの窓から、山の稜線も深い谷底も雄大なスケールで眺めることができます。大自然の中を走るバスに乗って、全身で大パノラマを実感してみませんか。

TEL:0265-98-2821(南アルプス林道バス営業所)
駐車場:バス営業所前無料駐車場 約350台
運行期間:戸台口→歌宿 4月25日～6月14日、戸台口→北沢峠 6月15日～11月中旬



入野谷山

分杭峠の南東に位置する入野谷山(1,772m)までの登山道が開通しました。途中途中に特色あるポイントを設け、体力に応じた目標設定ができます。さらに健脚の方は南へ約1.4km進むと、塩見岳をはじめ、北・中央アルプスが一望できる大絶景が待っています。



分杭峠

中央構造線が縦貫する分杭峠は、中国の有名な気功師の張志祥氏により「氣場」として発見されました。現在はパワースポットとして全国から多くの方が訪れています。

中央アルプス

イベント情報



中尾歌舞伎春季公演 29日

長谷中尾 中尾座
地域に脈々と受け継がれる伝統芸能、中尾歌舞伎。戦後、約40年の時が流れ昭和61年に地域の若者たちがお年寄りの指導を受けて復活上演し、現在に至っています。



みはらし五月まつり 下旬(予定)

みはらしファーム
みはらしまつりではお馴染みの「福足し抽選会」「一貫目ゲーム」「スタンプラリー」「みはらしクエスト」「ちびっこ餅つき」他イベントや物販が盛りだくさんです。



やきもち踊り 4月15日に一番近い日曜日

山寺 白山社・八幡社
羽織袴で正装した男衆が、酒やたばこで宴を開いた後、輪になって唄に合わせて踊り、踊りの終わりの「サッサー」の掛け声とともに我先に逃げ出すというユニークな奇祭です。



入笠山 山開き 下旬

入笠山
入笠山は、登山口(御所平峠)からおおよそ30分で登れて、山頂では八ヶ岳等が一望できる大パノラマが広がります。開山祭は5月下旬に行われ、ビンパッジ等の記念品を配布し、登山者の皆様をお迎えいたします。

6月



長衛祭 下旬

北沢(伊那市長谷と山梨県の境)

南アルプスの開拓者として知られる「竹澤長衛」翁を偲ぶとともに、安全で楽しい登山を誓う祭事です。6月下旬の2日間で行われ、東駒ヶ岳・仙丈ヶ岳等への記念登山が開催されます。※写真は仙丈ヶ岳へ記念登山をしている様子。



8月

伊那まつり

伊那市街地ほか

第1土・日曜日

毎年8月の第一土・日曜日に開催している、夏の一大イベント。市民おどりやおまつり広場、クライマックスは伊那谷最大級の花火大会!

旬の郷土食



ローメン

60年の歴史がある「ローメン」は、深蒸し麺、マトン、キャベツ等で調理する伊那市のご当地麺料理です。調理法も「スープ風」と「焼そば風」の2種類があり、店舗により特徴のある味が楽しめます。

ローメンの特徴である「蒸し麺」の蒸し(6・4)から6月4日をローメン記念日【日本記念日協会登録】と定め、この日は通常ローメンを400円で提供しています。(伊那ローメンズクラブ加盟店)



ソースかつ丼

ほかほかのご飯の上にシャキシャキの千切りキャベツをのせ、その上に各店秘伝の特製ソースのタレにくぐらせた「ボリューム満点の揚げたてとんかつ」を盛り付けます。地元で根付いたご当地どんぶりです。

信州そば発祥の地 伊那行者そば・高遠そば

ルーツは「行者そば」にあり、遠く奈良時代の始め、修験道を確立した役小角(えんのおずぬ)が最後の修行の場として、駒ヶ岳に登る途中、内ノ萱の村人の温かいもてなしの礼にと山間の高冷地でも実る一握りの蕎麦の種をおいてきました。やがて、数百年を経てこの行者そばは、信州一円に拡大したと伝えられています。「高遠そば」は、つゆに特徴があり、「辛つゆ」とよばれ、焼き味噌と辛味大根ときざみネギをいたつゆでお召し上がりいただけます。



伊那餃子

市内の大学・企業・行政等が一体となって活用、普及に取り組んでいる伊那産雑穀「アマランサス」を皮や具材に使用した栄養価が非常に高い餃子です。さらに信州味噌を使った味噌だれで食べるスタイルで伊那の新名物として全国に発信中です。

つながる自然と里人の心

パノラマ伊那

伊那市観光季刊誌 春・夏号

岳

[GAKU]

生きていく大地
南アルプスジオパーク

雲上にそびえる山々が魅せる四季の移ろい。
美しい大自然の芸術を手中に納め、自然の偉大さを知る。

お問い合わせ 詳しい情報は下記までお問い合わせください。

伊那市観光協会 (伊那市役所内)
〒396-8617 伊那市下新田3050番地
TEL.0265-78-4111(代) FAX.0265-78-4131

伊那市観光協会 編集

平成30年 改版

Photo by 津野祐次

