

花絵巻



鳴吹公園 つつじ 5月中旬~

11種、約3万本のカラフルなつつじが咲き誇る名所。かわいらしい音楽とからくりのある時計台から眺める景色は絶賛。駐車場あり トイレあり



高遠しんわの丘ローズガーデン

バラ祭りは初夏のバラが一番美しく咲く、6月初旬から下旬の期間に開催されます。期間中はバラの育て方の無料相談、バラの苗木、バラにちなんだ商品の販売、売店の営業、ローズガーデンウェディング等の催しもあります。中央アルプスと高遠の街並みも一望できる絶景ポイントでもあります。駐車場あり トイレあり

遠照寺 ばたん祭り 6月中旬~6月上旬



約140種1,500株ものばたんが可憐に咲き誇ります。例年、5月中旬から6月上旬はお祭りが開催され、遠く離れた県外から地元の方まで、大勢のお客様で賑わいます。※入園料／大人400円・中学生以下無料（ばたん祭り期間中のみ）駐車場あり トイレあり

花の丘公園 八重桜 4月下旬~5月上旬



50種類の八重桜など約2,000本の桜が植えられています。中央アルプスや伊那谷も一望できるスポット。

駐車場あり トイレあり

登内時計記念博物館 シャクナゲ 4月下旬~5月上旬



博物館の庭では1,500株あまりの高貴なシャクナゲを散策できます。併設の登内記念公園では黄桜、ばたん桜も楽しめます。（庭や公園は入園料無料）駐車場あり トイレあり

シナノコザクラ 5月初旬~



岩場に生えるサクラソウの仲間で、絶滅危惧種に指定されています。南アルプス林道バスに揺られて山間地域まで足を運べば、愛しい花に出会えます。

MAP A-2



せせらぎ水路 ハナショウブ 6月上旬



伊那市役所南側にあるせせらぎ水路には、ハナショウブや友好都市・愛知県知立市よりいただいた、カキツバタが咲き誇ります。

駐車場あり トイレあり



入笠山 すずらん 6月中旬

80万株のスズランの生息地や花畠があります。山野草やコナシの群生も美しい。「花の百名山」のひとつ。駐車場あり トイレあり

MAP F-1

MAP D-2



伊那公園 花まつり 4月中旬~

約200本のソメイヨシノが咲く桜の名所です。桜の咲き始めから散り終わりまで、屋台やライトアップ（日没から）が行われるお祭りが開催されます。園内にはD-51や遊具もあり、ファミリーで楽しめる公園です。駐車場約370台 トイレあり

MAP C-2

4月



高遠城址公園 さくら祭り 4月中旬~

長野県の天然記念物にも指定されている、1,500本余りの「タカトオコヒガンザクラ」。この桜を植樹した旧藩士達の志を受け継ぎ、その美しさを維持して全国屈指の桜の名所と名を馳せています。さくら祭りは4月1日から始まり、期間中はさくら茶のサービスや高遠囃子の巡行、篠笛の演奏等のイベントも開催されます。さくら祭り期間中はライトアップも行われ、日没から22時頃まで幻想的な風景が広がります。駐車場あり トイレあり

MAP D-2



伊那公園 花まつり 4月中旬~

園内からは中央・南アルプスを望みながら伊那市街を一望できます。約420本の桜が植えられており、咲き始めから散り終わりまでお祭りが開催され、屋台等で賑わいます。ライトアップも日没から行われます。駐車場約420台 トイレあり



春日公園 花まつり 4月中旬~

園内からは中央・南アルプスを望みながら伊那市街を一望できます。約420本の桜が植えられており、咲き始めから散り終わりまでお祭りが開催され、屋台等で賑わいます。ライトアップも日没から行われます。駐車場約420台 トイレあり

MAP C-2



勝間 枝垂れ桜 4月中旬~

薬師堂の傍ら、樹齢140年を超える古木で、こぼれんばかりの大枝をしなだれかけている風情は別格です。駐車場約50台（ほりでいパーク） トイレなし



宮の原 枝垂れ桜 4月中旬~

樹齢100~120年、高さ7m、太さ4mで、垂れ下がった枝が田んぼの一部に覆いかぶさり、薄紅色の滝のようです。駐車場なし トイレなし



美和湖周辺 4月中旬~

美和湖畔を背景に見る桜も郷愁をさそう風景です。駐車場あり トイレあり



三峰川堤防 桜並木 4月中旬~

三峰川サイクリング・ジョギングロード沿いにある桜並木です。中央・南アルプスを望む風景が素晴らしいです。駐車場10台（三峰川レストパーク） トイレあり



六道の堤 4月中旬~

堤の周りを囲むように桜が咲き乱れます。水面に映る姿が美しく、カメラマンにも大人気のスポットです。駐車場なし トイレなし

深妙寺 あじさい祭り 6月下旬~7月中旬

深妙寺のあじさいは2,500株・170種類に及び、シーズンには15,000人以上の方々が県内外から訪れます。あじさいは本堂前から裏山に至る遊歩道の33体観音像に寄り添うように咲いています。例年7月1日から7月10日までの期間でお祭りが開催され、茶菓の無料接待を行なっています。駐車場あり トイレあり



かんてんぱぱガーデン 山野草 3月~11月

日本を代表する寒天メーカーの経営者の「自然の景観を生かした職場づくりは社員のためだけでなく美しい町づくりにも通じるはず」という思いから生まれました。駐車場あり トイレあり



非持山 福寿草の郷 2月下旬~3月下旬

春を告げる幸福を呼ぶ黄金色の花が一面に。春先に訪れる人に安らぎを与えてくれます。駐車場なし トイレなし



MAP B-2



MAP E-2

香り漂う桜の郷は

静かに時を刻む





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。

イベント情報



中尾歌舞伎春季公演
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。



やきもち踊り
山寺白山社・八幡社
4月15日に一番近い日曜日

羽織袴で正装した男衆が、酒やたばこで宴を開いた後、輪になつて順に合わせて踊り、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というユニークな奇祭です。



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」「みはらしあエスト」「ちびっこ餅つき」他イベントや物販が盛りだくさんです。



入笠山は、登山口(御所平峠)からおおよそ30分で登

り、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、ピンバ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。



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。



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とんかつ」を盛り付けます。地元に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いました。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といったつゆでお召し上がりいただきます。



伊那餃子

市の大学・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】

活きていく大地
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 検索



平成30年改版

Photo by 津野祐次