

ローカルサイクリングガイド厳選!

伊那谷マップ



NAGANO INA VALLEY MAP



TATSUNO-MACHI
MINOWA-MACHI
MINAMIMINOWA-MURA
INA-SHI
MIYADA-MURA
KOMAGANE-SHI
IJIMA-MACHI
NAKAGAWA-MURA



ローカルサイクリングガイド厳選 伊那谷マップ

サイクリングガイドにとって、これだけ恵まれた場所はなかなかありません。

天竜川を北から南へ走れば、太平洋へ向かってゆっくり標高を下げ、フラットな地形に追い風を受ける。

天竜川を東西に走れば、標高差900mのヒルクライムコースが楽しめます。

伊那街道の文化・歴史、そこに営む衣・食・住・業の生活。地域の「日々の暮らし」にスポットライトを当てて、観光に変えていくのが、ガイドの腕の見せ所です。

自転車初心者の方から、カップル・ファミリー・ツーリスト、また自転车上級者の方から海外旅行者まで、さまざまな人が楽しめるのが、ダイナミックな地形の伊那谷のおもしろさです。

サイクリングガイドにとって、こんなに楽しい環境はありません。

伊那谷を遊び尽くしているサイクリングガイドが集まってコースを考え、初心者から上級者まで楽しめるサイクリングマップが完成しました。

伊那谷の風景、文化、食、日々の暮らしを楽しんでいただけたら幸いです。

自転車冒険家 小口良平

ローカルサイクルガイドが厳選する伊那谷6つのルート

- MAP
1

初期中山道ライド

走行距離：23.6km 獲得標高：620m

ライドレベル：超上級者 (ダートあり) サイクリング目安時間：約5時間 消費カロリー：約1050kcal

参勤交代にお連れのがつたように、要ガイドルート。だからこそシークレットルートにチャレンジしたいあなた向けです。

p.4~
- MAP
2

天竜まったりライド

走行距離：45.3km 獲得標高：528m

ライドレベル：上級者 サイクリング目安時間：約3時間20分 消費カロリー：約850kcal

天竜川がつくり出した河岸段丘はサイクリング向け。町地域内標高差が200mあるからこその植生を楽しみ、寒暖差でおいしくなった野菜を楽しむのは上伊那ならではの。普段と違ったサイクリングを楽しみたいあなた向けです。

p.6~
- MAP
3

高遠城下町巡りライド

走行距離：6.5km 獲得標高：138m

ライドレベル：初級者 サイクリング目安時間：約1時間 消費カロリー：約150kcal

高遠城は桜だけではなくありません。石匠達が築いた石仏文化は、高遠の歴史そのもの。ほかにサイクリングしながら学べます。文化歴史好きなあなた向けです。

p.8~
- MAP
4

アルプスの伏流水ライド

走行距離：12.5km 獲得標高：207m

ライドレベル：中級者 サイクリング目安時間：約1時間40分 消費カロリー：約300kcal

このエリアは神と大地の恵みから人々の暮らしができています。アルプス麓のそよ風と聖水のイオンを纏い、どこかリゾート気分を楽しみたいあなた向けです。

p.10~
- MAP
5

絶景アルプス巡礼ライド

走行距離：20.3km 獲得標高：383m

ライドレベル：中級者 サイクリング目安時間：約2時間30分 消費カロリー：約355kcal

天竜川の千曲がりは、古くから街道として使うのに難がありました。200km続く天竜川の中でも狭まった渓谷沿いのサイクリングは、どこか異国に迷い込んだよう。地元の人でもサイクリングで地域を見直せます。ちょっとスリリングな体験をしたいあなた向けです。

p.12~
- MAP
6

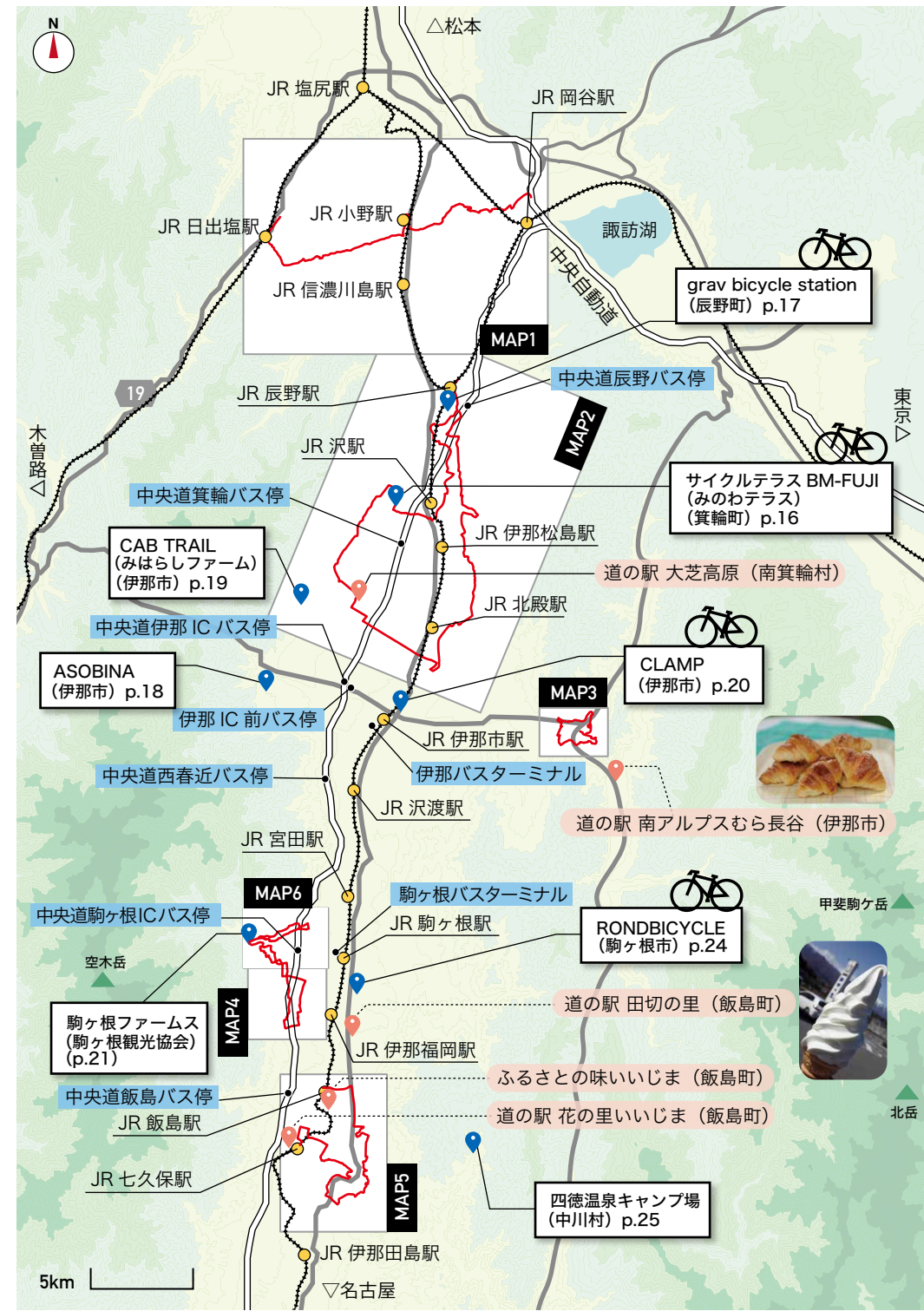
こもれ陽の径ライド

走行距離：8.7km 獲得標高：198m

ライドレベル：初級者 (ダートあり) サイクリング目安時間：約1時間 消費カロリー：約153kcal

森の中を歩くだけでなく、サイクリングを許された場所がここ。こもれ陽の落ちる土の上は、まるで自然の絨毯のようにふわふわ。ちょっと普通の生活に疲れて、リトリートしたいあなた向けです。

p.14~



アクティビティガイド p.16~

初期 中山道ライド

Shoki nakasendo ride



Ride with GPS

しだれ栗



23.6km
約300分
約1050kcal消費
獲得標高620m



GOAL
日出塩駅
F
日出塩桜の丘公園
日出塩一里塚跡
P
是より南木曽路碑
木曽路
19



小野宿

タイガー食堂
小野駅
小野酒造店
宿場町
小野下町

△松本

153

諏訪湖・八ヶ岳・富士山
絶景ポイント

START
岡谷駅
A

やまびこ公園

成田公園

しだれ栗森林公園
キャンプ場

C

B

中央自動車道

△岡谷・諏訪

分岐間違え注意

金龍院紀崎神社

飯沼塚原の一里塚

熊野諏訪神社
(トチノキ)

牛首峠 (幅員狭い、スリップ
落石注意、イノシシ注意)

牛首峠ピーク (1068m)

お玉ヶ池
ハイキング
※恋愛成就

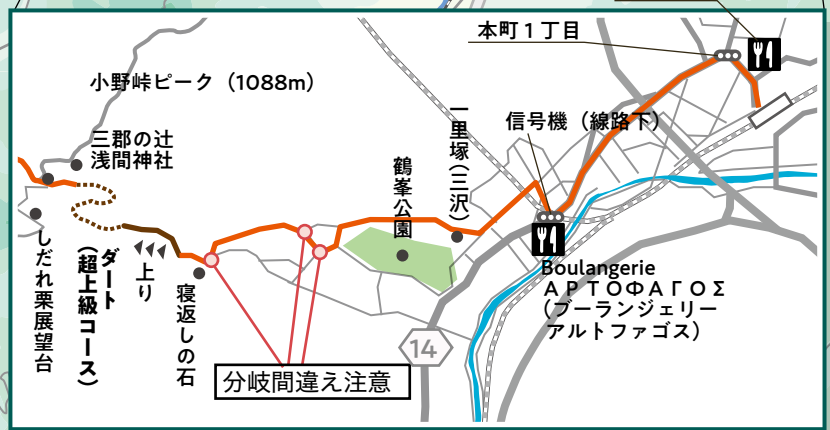
下り

あずまや

一里塚 (前山)

E

ダート
約3km



小野峠ピーク (1088m)

三郡の辻
浅間神社

信号機 (線路下)

鶴峯公園

一里塚 (三沢)

Boulangerie
ARTOΦAΓOΣ
(ブーランジェリー
アルトファゴス)

しだれ栗展望台
(ダート
超上級コース)

上り

寝返しの石

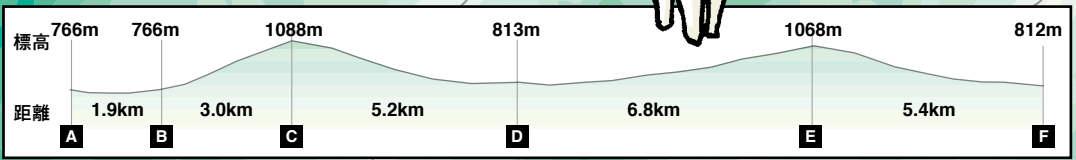
分岐間違え注意

信濃川島駅

辰野駅

▽箕輪町・伊那市 2km

県立自然公園、塩嶺王城を三郡で囲む場所です。地形的厳しさから歴史の中で数年間だけしか存在できなかった初期中山道。昔の旅人が辿った古道を巡る旅サイクリングが楽しめます。これを走りきれば、あなたもサムライライダーだ!?



天竜まったりライド

Tenryu mattari ride



Ride with GPS



小野・川島地域、松本市

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

大城山展望台から見ると、天竜川から削り出されて残った荒神山は、まるで「アアの方舟のアララト山」

45.3km
約200分
約850kcal消費
獲得標高528m

みはらしファーム (p.19)
CAB TRAIL (p.19)
みはらしの湯 (p.23)

道の駅大芝高原 味工房 (p.17)

大芝高原温泉
大芝の湯 (p.17)

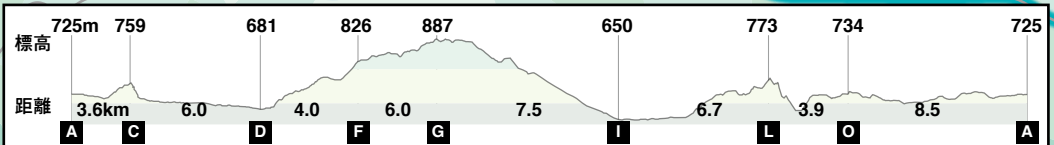
森のコテージ

伊那谷から見る
南アルプス

SUBWAY
ルート153南箕輪店

田畑駅

北殿駅



真っ赤に染まる紅葉スポットとして全国的に有名なもみじ湖。また、一面がピンク色に染まり、一生に一度は見たいとも言われる赤そばの里。その見どころが同時に楽しめるコース。走り終わったあとは、各所にある温泉で一息。もみじが見頃となる秋にゆっくり泊まりながらライトアップを楽しむのがオススメ。

権兵衛峠・木曽路

高遠・分杭峠

6

7

高遠城下町巡りライド

Takatoh Joukamachi meguri ride



Ride with GPS



高遠まんじゅう

高遠そば

△諏訪



6.5km
約60分
約150kcal消費
獲得標高138m

伊那市街

START
GOAL

JRバス関東 高遠駅

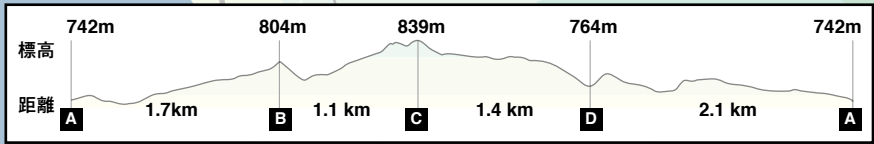


高遠城御城印
頒布場所
高遠町歴史博物館

料金
300円

備考
高遠城の御城印は2種類あり、2枚セット500円で購入できます。

天然の地形を巧みに利用し、日本百名城にも認定されている「高遠城」。江戸時代には石像物をつくる石工の里として全国的に名が知られていました。その歴史の町をのんびり巡るコース。その歴史の町「高遠」では、地元の人と交流を楽しむことができる農泊がおススメ。暮らすように旅するあなたにぴったりのコースです。



アルプスの伏流水ライド

Alps fukuryusui ride



Ride with GPS

赤飯まんじゅう



12.5km
約100分
約300kcal消費
獲得標高207m



中田切川

太田切川

こまくさ橋

こまくさの湯 (ソースカツ丼)

すが野 (そば)

手打ちそば 駒草屋

明治亭 中央アルプス登山口店 (ソースカツ丼)

菅の台 バスセンター

駒ヶ根ファームス 味わい工房 すすらんハウス 農産物直売所

観光案内所

駒ヶ根高原 リゾートリンクス

アウトドアショップK

駒ヶ根ファームス

早太郎温泉郷 (p.23)
温泉宿やホテル、日帰り温泉が10軒ほどあります。

中央アルプス観光 (スノーシュー、p.22)

△伊那

こまくさの湯 (p.23)

こまゆき荘 (p.23)

駒ヶ根高原 リゾートリンクス

駒ヶ池

駒ヶ根ファームス

START

GOAL

養命酒 健康の森 駒ヶ根工場

養命酒 ハーブの庭 (p.21)

南割公園 アルプス球場

早稲田実業グラウンド

光前寺前のスイセン

駒ヶ岳SA上り

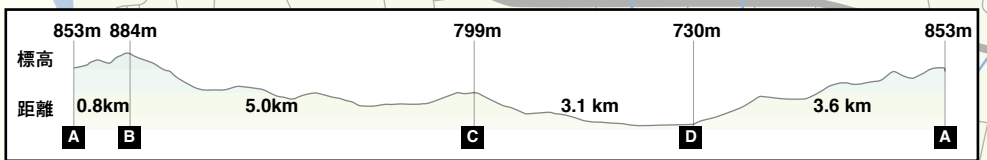
駒ヶ岳SA

水路沿い

横断注意

坂本電機

駒ヶ根IC



中央アルプスからの伏流水が田畑を潤し天竜川へ。里山を縦横に流れるその伏流水が気持ちよくバイカーを包んでくれるコース。距離が少し長いので、中級者向け。名刹光前寺にもほど近く、日帰りを含め10軒ほどの温泉施設が点在。光前寺に行ったら“早太郎みくじ”と“赤飯まんじゅう”は外せません！

▽飯田

絶景 アルプス巡礼ライト

Zekkei alps junrei ride



Ride with GPS



飯島陣屋



飯島町歴史民俗資料館・飯島陣屋

信州いじまの湯お宿陣屋 (p.23)

いなかの風キャンプ場 (p.20)

500m



20.3km
約150分
約355kcal消費
獲得標高383m

伊那田島駅

見知らぬ駅で降り立ち走り出せば、眼前にアルプスの絶景が。かまどでご飯を炊き、蜂の巣を食べたり、特産の栗をふんだんに使ったスイーツなどを味わったり、ここでしかできない体験が満載のコース。里山の素朴で温かな暮らしを覗いてみませんか。高低差があるので中級者向け。移動はのんびり飯田線で。

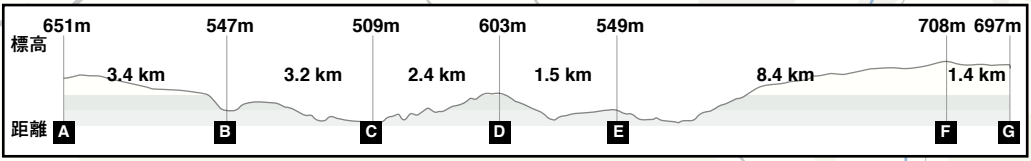
GOAL

七久保駅

START

飯島駅

「オメガカーブ」
田切地形をΩ(オメガ)の形に大きく迂回した線路で、鉄道ファンから人気の撮影スポットです。



こもれ陽の径ライド

Komorebi no michi ride



Ride with GPS



△伊那



8.7km
約60分
約153kcal消費
獲得標高198m

森の中に漕ぎ出すと清らかな異世界が広がります。中央アルプスを仰ぎ見ながら走る初級者でも安心のコース。走ったあとは“早太郎伝説”が由来の早太郎温泉郷へ。コース内にはお土産屋さんや焼き立てパンが充実している駒ヶ根ファームスがあります。ここに来たら濃厚なずらん牛乳で作ったずらんソフトがおススメ。

山荘息吹館



絶品サーモンのイクラ丼は必食!

黒川水産

(p.22)

ダート

D

横河電機

こもれ陽の径

歩行者優先

注意!! 登り限定

分岐間違え注意

ふれあい広場
駐車場

P

分岐間違え注意

宮田村文化会館
宮田球場

C

分岐間違え注意

宮田村総合公園
ふれあい広場

案内看板
(こもれ陽の径)

ル・ノール・リヴィエール

・アサギマダラの里

・ルビーの里駒ヶ岳ガーデン

撮影ポイント

AM6:00~
温泉に入れます!

E

案内看板
(体験広場)

山荘息吹館

たいせいあん
苔清庵
(手打ちそば)

ダート

こまゆき荘 (p.23)

こまくさ橋

こまくさの湯 (p.23)

森と水のアウトドア体験
セミダートコース

森と水の
アウトドア体験広場

マルス信州蒸溜所
マルスウイスキー 本坊酒造 (p.21)

ビューポイント

手打ちそば
駒草屋

ガロ
(ソースカツ丼)

すが野(そば)

明治亭
中央アルプス
登山口店
(ソースカツ丼)

A 駒ヶ根ファームス(観光案内所)
ずらんハウス・味わい工房・農産物直売所

START
GOAL

菅の台バスセンター

ずらんソフト

駒ヶ根 IC



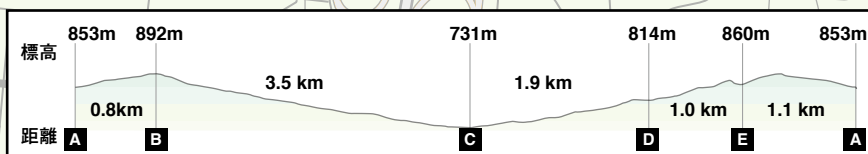
ソースカツ丼



そば

大沼湖

75



200m

▽飯田



箕輪町 もみじ湖の紅葉 (MAP 2)

MAP 2 箕輪町



地元産を中心に農産物を豊富にそろえた直売所「ファームテラスみのわ」と、町内産の牛肉をはじめ、果物や野菜をふんだんに使ったメニューが楽しめるレストラン「やまびこテラス」、サイクリストのエイドステーションとなる「サイクルテラス」を併設しています。テラスからは南アルプスの眺望が抜群。
箕輪町中箕輪3730番地186
Mail sangyou@town.minowa.lg.jp
https://www.minowa-terrace.jp/



ファームテラスからの眺めをお楽しみください。



「やまびこテラスバーガー」

絶景スポットを電動アシスト付き自転車で巡る

サイクルテラス BM-FUJI

急な坂道でもスイスイ上れる電動アシスト付き自転車で、箕輪の農村風景を巡ってみませんか。MTBタイプや折り畳みタイプなど、お好きな電動アシスト付き自転車をレンタルできます。サイクルツアーも実施予定。詳しくはHPをご覧ください。

期 間	通年 (雨天、冬季等は中止)
受け入れ人数	1名～
所要時間	2時間～
料 金	1,000円～

サイクルテラス BM-FUJI

箕輪町中箕輪3730番地276
☎ 0265-96-7242
bm-fuji@kdp.biglobe.ne.jp
https://fwns86382.wixsite.com/bm-fuji



E-bike レンタル	有料 (1,000円～) 6台	レンタル時の駐車場	無料
荷物預かり	—	シャワールーム	—
		ガイドサイクル	有料



MAP 2 辰野町

伊那谷サイクリングツアー

grav bicycle station : ガイドサイクリングツアー



みんなの体験記
サイクリングツアー



3～7時間で、伊那谷の文化歴史、自然風景をのんびり、ときにハードに楽しめるサイクリングツアーです。コースは ①小野宿ぐるりんぐ ②辰野の日本昔話ルート ③日本のど真ん中ライド ④初期中山道ライド ⑤有賀峠アタックルート ⑥グラベルバイク&キャンプ

期 間	3～11月
受け入れ人数	2名～
所要時間	3～7時間
料 金	6,500円～

grav bicycle

辰野町大字辰野1704
☎ 0266-78-6312
メール info@gravbicycle.com
https://gravbicycle.com/station/
要予約



E-bike レンタル	有料 (2,000円～) 13台 (クロス、ミニベロ、折り畳み)
レンタル時の駐車場	無料
シャワールーム	有料
荷物預かり	無料
ガイドサイクル	有料

辰野町



日本の「ど真ん中」辰野町 日本一の茅葺きの屋根
豊かさに満ちた田舎の懐かしい暮らしを体験

高さ13m、横幅43mの日本一の茅葺き屋根が圧巻の「かやぶきの館」では、自然に触れ、地元の人々と交流しながら地域の伝統文化や伝承技術を楽しみ体験できます。そば打ち・おやき作りをはじめ、草木染めや機織りを通して、田舎暮らしを五感で味わってみませんか？

期 間	通年 火曜日定休、火曜日祝日の場合はその翌日
受け入れ人数	体験内容による
所要時間	1時間～
料 金	体験内容による

日帰り入浴・宿泊・お食事あり

かやぶきの館

辰野町横川2766番地
☎ 0266-44-8888
http://kayabukinoyakata.jp
そば打ち体験・おやき作り体験・草木染め体験
機織り体験・写経体験・筆ペンアート体験



みんなの体験記
かやぶきの館

MAP 2 南箕輪村



おもてなしプリン

大芝高原ではおもてなし牛乳と地元産の卵の風味が溶け合った濃厚なめらがプリンも絶品。



ガレット

伊那谷は、そばはもちろんのこと、ガレットの隠れた名店が多いエリアとしても有名。ここ大芝高原の味工房では、季節野菜と地元産のそば粉を使用したオリジナルのガレットが味わえます。

道の駅大芝高原 味工房

南箕輪村 2 3 5 8 - 5
☎ 0265-76-0054

大自然を遊びつくす冒険の旅に出よう！

ASOBINA

伊那市×遊び ASOBINAで思ったよりも簡単に！思ったよりも面白い！
様々なアクティビティをご用意してお待ちしております！

期 間	通年
受け入れ人数	1名～
所要時間	30分～
料 金	コンテンツによる

ASOBINA

伊那市横山9300
☎ 0265-98-0048
info@eruk.co.jp
<https://asobina.jp/>



みんなの体験記
Asobina



・パラグライダータンDEM体験・パラグライダー体験
・マウンテンバイクガイドツアー・SUPツアー体験
・オフロードバギー、陶芸ほか



キャンプ場内の釣り堀

小黒川渓谷キャンプ場 釣り堀

釣り堀を完備し、魚釣りや掴み取りも楽しめるので家族連れにもお勧め！清流のせせらぎと、森の小鳥たちのさえずりを聴きながら大自然を満喫！敷地内には炊事場、水洗トイレ、シャワー、ランドリーも完備され、ピギナーの方でも安心して楽しめます。

期 間	4～11月
受け入れ人数	1名～
所要時間	30分～
料 金	600円～ *竿200円 釣った魚1匹400円 焼き代200円

小黒川渓谷キャンプ場

伊那市伊那7119-67
☎ 0265-74-6886



ローメン

伊那谷のソウルフード。当初「炒肉麺（チャーローメン）」と名付けられましたが、次第に「ローメン」と呼ばれるように。羊肉（豚肉の店も）と野菜を炒め、蒸した太めの麺を加えた伊那谷特有の料理で、スープとソース版があり、卓上のソースやお酢などの調味料で好みの味にして食べるのがおススメ。



ローメン特集

全長約5000mの起伏に富んだマウンテンバイク専用コース

マウンテンバイクトレイル

みはらしファームのバックカントリーに常設されたMTB専用フィールド。誰でも気軽にMTBが楽しめるをコンセプトに設計されたコースで、体力や技術に自信のない方でも楽しくオフロードデビューが可能。整備の行き届いた路面を絶妙なくねくね&アップダウンで森の中を縫うように滑走するトレイルライドが満喫できます！

期 間	4月～11月（冬期閉鎖）
受け入れ人数	1名～
所要時間	60分～
料 金	2,500円～（大人） 1,500円～（子供）



CAB TRAIL（みはらしファーム内）

伊那市西箕輪3416-1
☎ 0265-98-0242
<https://cabtrail.com/>



みんなの体験記
CAB TRAIL



体験型農業公園

みはらしファームの味覚狩りと手作り体験

南アルプスが一望できる標高900mの寒暖差の大きい気候で作られたおいしい農産物が自慢の体験型農業公園。味覚狩りはイチゴの他アスパラ、スイートコーン、りんご、ぶどうなど6品種があり、四季を通じて収穫体験ができます。伊那インターから近くアクセスも抜群です。

期 間	通年
所要時間	1時間～
料 金	体験内容による

みはらしファーム公園事務所

伊那市西箕輪3416-1
☎ 0265-74-1807

・味覚狩り体験・五平餅作り体験
・蕎麦打ち体験・草木染め体験 等
要予約



みんなの体験記
みはらしファーム



高遠そば

辛みのきいたつぷりの大根おろしと焼き味噌で冷たいそばを食べる、この地域独特なそばの食べ方。江戸時代初期の高遠藩主がお国替えで会津藩初代藩主になった際、会津へ伝えられたといわれています。ここ伊那谷にはあちらこちらにそばの名店があり、店ごとにこだわりのある手打ちそばを味わうことができます。



そば特集

伊那市

伊那谷を自転車で楽しむGPSツアー



Charip Inadani

GPSデバイス「Xplova X5-Evo」を使って自分のレベルや体力に合わせ、自分のペースで伊那谷の魅力が詰まったコースを楽しむことができます。自転車でおすすめの道を走ってハンモックで休憩する非日常の時間をぜひお過ごし下さい。

期 間	通年
受け入れ人数	1名～
所要時間	約5時間
料 金	3,500円/人

CLAMP

伊那市山寺249-1
☎ 0265-96-0109
clamp@pf6.so-net.ne.jp
https://charip.jp/



Charipの料金について自転車のレンタル代が別料金になります。自転車レンタル料金別途2000円～受付は5日前まで、Charip InadaniのHPからお申し込みください。https://charip.jp/

E-bike レンタル	有料 (2,000円～)
レンタル時の駐車場	無料
シャワールーム	無料 (Charip利用者)
荷物預かり	無料
ガイドサイクル	有料 (プランによる)

MAP 5 飯島町



アルプスの絶景キャンプ場でグループキャンプ
いなかの風キャンプ場

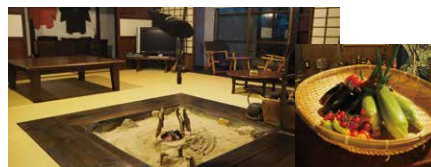
休耕した棚田を利用し、ひな壇状に整備されたサイトが特徴的なオートキャンプ場。高台にあるので美しい山々が見渡せる開放的な環境の中で野菜収穫・田植え・稲刈り・タケノコ掘りなどの農業体験や、里山に息づく「ほんもの」の自然体験ができます。

期 間	4月～11月
受け入れ人数	1名～
所要時間	1～2時間 (イベントによる)
料 金	田植え体験 1家族2000円、 稲刈り体験 1家族1500円 など

いなかの風キャンプ場
飯島町日曾利43-3
☎ 0265-86-6655
inaka-info@inaski.com

*キャンプ場の宿泊者のみ参加可能 *ご宿泊は要予約

伊那市



体験
農家民泊

田舎暮らしや自然体験、地元の食材を使って料理など地元の人々との交流を楽しむことができる農家民泊。都会にはない農業体験や食体験・満天の星空鑑賞など宿泊する家庭ごとにプランは様々な。暮らすように旅をしたい方におすすめです。

期 間	通年
所要時間	1泊2日
料 金	9,800円/人～

(一社) 伊那市観光協会
伊那市下新田3050番地
☎ 0265-78-4111
ikk@ikk.inacity.jp



みんなの体験記
農家民泊

要予約

MAP 4 駒ヶ根市

自転車に乗って、爽やかな風を感じてみませんか？

レンタサイクル

駒ヶ根の高原や街なかを、自転車に乗って楽しんでみませんか？ 観光スポットや景色を車とはまた違ったスピードで感じることができます。貸出自転車は、ミニベロ/クロスバイク/電動アシスト (それぞれ数に限りあり)。レンタサイクルで高原の爽やかな風を感じて気分もリフレッシュ!!

期 間	3月～11月
受け入れ人数	1名～10名
所要時間	1時間～
料 金	1,000円～



南信州アウトドア推進協議会

(貸出場所) アウトドアショップK駒ヶ根スポーツ館
駒ヶ根市赤穂759-700
☎ 0265-98-9797
メール info@works-odsk.jp
*詳細はお問合わせください。

駒ヶ根観光協会

駒ヶ根市赤穂759-447 駒ヶ根ファームス内
☎ 0265-81-7700
メール info@kankou-komagane.com
http://www.kankou-komagane.com/index.php

MAP 6 宮田村



長野県唯一の蒸溜所見学を体験
マルスウイスキー工場見学

ウイスキーの香りにつつまれる中、原料の粉碎から仕込み、発酵・蒸留の各製造工程を間近で見学することができます。ピンター棟のBarでは限定ウイスキーをはじめ、みやだワイン紫煙、オリジナルコーヒーなどが楽しめます。

期 間	通年
所要時間	30～40分
料 金	無料

本坊酒造 マルス信州蒸溜所
宮田村4752-31
☎ 0265-85-0017
(9:00～16:00/年末年始は除く)



特集
マルスウイスキー

*自由散策による工場見学*10名様以上の場合は事前予約 (当日受付不可) *営業時間9:00～16:00 (見学受付Barラストオーダー15:30まで) 詳細はお問合わせください 要予約 (10名様以上の場合)

MAP 4 駒ヶ根市



五感で学べる養命酒のアレコレ
養命酒工場見学

敷地内には豊かな森が広がり、養命酒400年の歴史を展示した記念館、体によさしいこだわりランチやスイーツが楽しめるカフェテラスが併設されており、自然の中でゆったりとしたくつろぎの時間を楽しめます。薬用養命酒の製造工程を見ることができる工場見学も人気です。

期 間	通年
所要時間	50分
料 金	無料

養命酒製造株式会社 駒ヶ根工場
駒ヶ根市赤穂16410
☎ 0265-82-3310

https://www.yomeishu.co.jp/komagane/
(9:30～16:30/年末年始は除く)

*工場見学 10:00～15:00 (要予約)
*ショップ・カフェ 10:00～16:30

MAP 4 駒ヶ根市

だれでも気軽にスノーシュー体験

春の千畳敷スノーシュー体験プラン

日本一高い所にあるホテル千畳敷では、残雪を楽しむスノーシュー体験が大人気。履き方から歩き方までスタッフがレクチャーしてくれます。目の前には中央アルプスのシンボル宝剣岳、振り返ると南アルプス連峰、そして富士山が。宿泊して満天の星空、感動のモルゲンロート（朝焼け）を満喫するプランがおススメ。

期 間	シーズンによる
受け入れ人数	1名~40名
所要時間	1時間
料 金	1,500円（保険込み）

中央アルプス観光

駒ヶ根市赤穂759-489
☎ 0265-83-3107
info@chuo-alps.com
https://www.chuo-alps.com



みんなの体験記
スノーシュー



*令和3年度の開催期間は未定です。



ソースかつ丼

伊那谷の飲食店で普通に「かつ丼」を頼めば、出てくるのはソースかつ丼。丼に白いご飯、千切りキャベツ、その上にこだわりのソースに浸した揚げたてのボリュームのあるとんかつを乗せてあります。ソースや肉へのこだわり方は、店それぞれ。キャベツやご飯にもソースの味がしみ込み、一度は食べたい伊那谷が誇る丼ぶり。



ソースかつ丼特集

MAP 6 宮田村



釣った魚を炭火でBBQ

自然の中で釣り体験

中央アルプス天然水を使った釣り堀で釣った魚をその場でバーベキュー、唐揚げ、刺身で食べることができます。またイノシシ、シカ肉（要予約）も可。春は山菜、秋はきのこなど野趣あふれる料理が楽しめます。短い竿もあるのでお子様連れでも安心です。

期 間	3月中~11月
受け入れ人数	1名~
所要時間	90分~
料 金	1000円~

黒川水産

宮田村4751
☎ 0265-85-6250
s-kurokawa@onyx.ocn.ne.jp
www.kurokawa-suisan.com

MAP 4 駒ヶ根市

早太郎温泉郷

駒ヶ根市の名刹・光前寺にほど近い温泉郷。温泉宿やホテル、日帰り温泉が10軒ほどあります。駒ヶ岳ロープウェイへのバス乗り場からも近く、登山の前後に立ち寄れます。ゆっくり泊るのもおすすめ。旬の地元食材を使った料理と温泉を楽しめます。早太郎温泉のお湯は別名「美肌の湯」と言われ、無色透明なお湯はやわらかな肌触り。お肌をしっとりすべすべにするアルカリ性単純温泉です。光前寺に伝わる「早太郎伝説」が名前の由来。

☎ 0265-81-7700
http://www.kankou-komagane.com/onsen/



みんなの体験記
早太郎温泉郷

通年に入れる 日帰り天然温泉

駒ヶ根市
こまくさの湯（早太郎温泉郷） MAP 6
駒ヶ根市赤穂759-4 ☎0265-81-8100
早太郎温泉郷内にある日帰り温泉。露天風呂が人気。
宮田村
こまゆき荘（早太郎温泉郷） MAP 6
宮田村4751-75 ☎00265-81-7117
http://www.kankou-komagane.com/onsen/
早朝6時から入浴を楽しめる施設。浴室から南アルプスが望める。



辰野町 たつの荒神山温泉 湯にいくセンター MAP 2

辰野町大字樋口2273 ☎0266-41-5555
ナトリウム炭酸水素塩の日帰り温泉。自慢は天然温泉かけ流し風呂。

箕輪町
みのわ温泉 ながたの湯 MAP 2
箕輪町大字中箕輪2134番地42 ☎0265-70-1234
雄大な南アルプスを望める日帰り温泉。露天風呂あり。

南箕輪村
大芝高原温泉 大芝の湯 MAP 2
南箕輪村2358-5 ☎00265-76-2614
露天風呂のある日帰り温泉。バリアフリー設計で誰でも安心。

伊那市
羽広温泉 みはらしの湯 MAP 2
伊那市西箕輪3480-1 ☎0265-76-8760
美肌の湯として人気。南アルプスの絶景も楽しめる。

伊那市
高遠温泉 さくらの湯 MAP 3
伊那市高遠町西高遠928-2 ☎0265-94-3118
高遠城址公園近くの良質な日帰り温泉。

飯島町
信州いいじま温泉 お宿陣屋 MAP 5
飯島町飯島2123-1 ☎0265-86-5757
ゆったりとした雰囲気温泉が楽しめる穴場スポット。



みんなの体験記
光前寺



光前寺の早太郎みくじ

MAP 4 駒ヶ根市



赤飯まんじゅう
1個170円
(箱入りあり)

お菓子の里 信州苑

光前寺店は早太郎伝説で有名な宝積山光前寺の前にあるお菓子とお土産屋のお店。焼きたてせんべいや、信州の漬物等バラエティ豊か。なかでもこの地域独特の赤飯をおまんじゅうの皮で包んだ赤飯まんじゅうはぜひご賞味を。

駒ヶ根市赤穂北割二区31-4
☎ 0265-83-7725
営業時間8:00~17:00（年中無休）

自転車に乗って、爽やかな風を感じてみませんか？

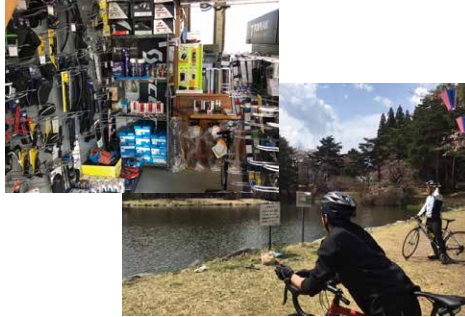
レンタサイクル/ガイドサイクル

ロード、MTB、シクロクロスを全般にさせて頂いておりますので、ご相談下さい。ポジションにお悩みの方は一緒に走りながら乗りやすいポジション探しも行います。オフロードを走れる自転車ならなんでもOKのグラベルライドや、初心者の方に安全に走って頂く為の「マークライド」、レベルに合わせた走行会(サイクリング)、レベルを上げたい・速く走りたいといった方向への練習会など、どのたでも参加できるイベントなど多数開催しています。



期 間	通年
受け入れ人数	1名～
料 金	

レンタサイクル ・クロスバイク1日 2,000円
 ・ロードバイク1日 3,000円
 ・ヘルメット 1,000円・5分程の操作方法などの
 レクチャー付き ガイドサイクル 午前中のみ
 約2時間 2,000円～



3日前までに要予約

ROND BICYCLE

駒ヶ根市 下市場 40-1
 ☎ 0265-98-0693
 rond_bicycle@yahoo.co.jp
<https://rond-bicycle.amebaownd.com/>

E-bike レンタル	—	レンタル時の駐車場	無料	荷物預かり	無料
シャワールーム	—	ガイドサイクル	有料 (2,000円～、1台～)		

MAP 5 飯島町



BBQ、川遊びをしながらキャンプ！
与田切公園キャンプ場

与田切川沿いにある自然公園。オートキャンプ場やバーベキューサイトの施設はもちろん、子ども向けの遊具やテニスコート・プール等のスポーツ施設もあり、川のせせらぎを聴きながら1日中過ごすことができます。公園内に湧く中央アルプスの伏流水「越百の水」は超軟水で信州の名水・秘水15選に選定されています。

期 間	4月～11月
料 金	オートキャンプ場5000円(1区画)、フリーサイト3000円(テント1張) 1000円(タープ1張)

与田切公園キャンプ棟
 飯島町飯島25
 ☎ 0265-86-6046

MAP 5 飯島町



昔の生活の知恵を楽しく学ぼう！
かまどでご飯炊き体験

飯島陣屋は、江戸時代に幕府の領地を治める拠点となった飯島陣屋の建物を復元した資料館。ここでは見学時にお白洲での罪人体験や土間にあるかまどでご飯を炊く体験ができます。また炊いたご飯で、この地域の郷土料理・五平餅を自分で作り、囲炉裏で焼いて食べることも可能。

期 間	通年 (時期により開催していないこともあります)
受け入れ人数	5名～
所要時間	3～4時間
料 金	子供 応相談 大人1500円

飯島町歴史民俗資料館・飯島陣屋
 飯島町飯島2309番地1
 ☎ 0265-86-3111
 syougai@town.ijima.lg.jp

*新型コロナウイルス感染状況において対応に変更がありますので、あらかじめご確認ください。要予約

ガイド付きの少人数ツアーで安全安心&楽しめます

大自然でSUPクルージング

大自然の中の小渋湖渓谷で、経験豊富なガイドが案内するSUPクルージング！目の前には雄大な南アルプス、爽やかな風、時には滝までの冒険。疲れた身体には大自然の中で楽しむテントサウナ。薪で石を温め、山から採取した薬草と四徳の源泉を使用したサウナはハーブの香りで包まれます。最後は冷たい川の水でリフレッシュ！

期 間	7月～9月
受け入れ人数	2名～
所要時間	約2時間半
料 金	子供3,500円～ 大人4,500円～



四徳温泉キャンプ場

中川村四徳547
 ☎ 0265-88-3929
 support@shitoku.net
<http://shitoku.net/>



みんなの体験記
 テントサウナ

MAP 5 中川村



日本みつばちの巣の試食体験
中川はちみつ工房

「日本みつばち」の魅力が学べる工房です。蜂研究家の富永朝和さんとスタッフによる蜂のお話と日本みつばちと西洋みつばちのハチミツの食べ比べが楽しめるほか、貴重な「ハチミツ入りの日本みつばちの蜂の巣」の試食体験もできます。気に入ったハチミツはその場で購入可。

期 間	通年
受け入れ人数	2名～
所要時間	30～40分
料 金	200円

中川はちみつ工房

中川村大草4074
 ☎ 0265-98-6863



りんごの産地ならではのアップルパイ専門店。ふじりんごを丸ごとパイで包んだ「かわいやりんご」は形もかわいく手土産にも最適！

アップルパイ・ラボ
 ☎ 0265-98-5660

MAP 5 飯島町



できたてモンブラン
 9月～2月頃
 Sサイズ700円
 Lサイズ1,200円

四季折々のお菓子が楽しめます。中でも伊那谷産の「伊那栗」を使ったスイーツは絶品。和洋各種揃います。

信州里の菓工房

飯島町七久保道の駅「花の里いじま」隣接
 ☎ 0265-86-8730
 営業時間：9:00～18:00 年中無休 (元旦除く)



ズコット プレーン
 小 980円 (税込) 大 1,400円 (税込)

アルプスのきれいな景色を眺めながら、ケーキと無料サービスのコーヒーで一息つけます。丸いドーム型の「ズコット」がおすすめ。

たまごとミルクとりんごの樹

飯島町七久保道の駅「花の里いじま」隣接
 ☎ 0265-86-8525
 営業時間：10:00～19:00
 年中無休 (元旦除く)



みんなの体験記
 スイーツ



白く神々しい珍しいカモシカが
塩嶺王城にいます。
そんな“かみさま”が住み、
見守っている伊那谷です。
運が良ければ
巡り会えるかもしれません。

一般社団法人長野伊那谷観光局

長野県伊那市荒井 3500-1
いなっせ3F 上伊那広域連合内
TEL：0265-98-8451
Mail：k-dmo@union-kamiina.jp



※2021年3月現在の情報となります。変更となる場合がございます。
令和2年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業