

切り離せるMAP付

便利なWEBマップも使えるよ!

エリア別の魅力満載

見どころガイドBOOK

無料

TAKE FREE

伊那路旅手帖

いなじ・たびてちょう



伊那路を南から北へ。

南

名古屋
方面から

見どころいっぱい！徹底ガイド

さあ、伊那路へ

伊那路は、長野県南部の南北約60km、東西約4～15kmの細長い盆地を縦断する街道。

諏訪湖から遠州灘へとそそぐ大河天竜川が平行して流れ

雄壮かつ美しい中央アルプスと南アルプスに抱かれる

長野県では温暖で自然豊かなエリアにあります。



その街道の北と南で分けた上伊那と南信州はともに個性あふれ、

見どころがいっぱい！



長野県

上伊那

南信州

伊那路
エリア

memo

上伊那 2市3町3村
南信州 1市3町10村
合計 22市町村

What is Inaji?

memo

伊那路が走る伊那平は、
長野県歌の「信濃の国」で
歌われている4つの平の
ひとつです。



花桃の里(阿智村) P4



下栗の里(飯田市) P5



天龍峡(飯田市) P6

本誌の使い方

▼ MAP

本誌から切り離しができるMAP。本誌に掲載の情報とリンクしているから、行きたい場所をスムーズに見つけられます。



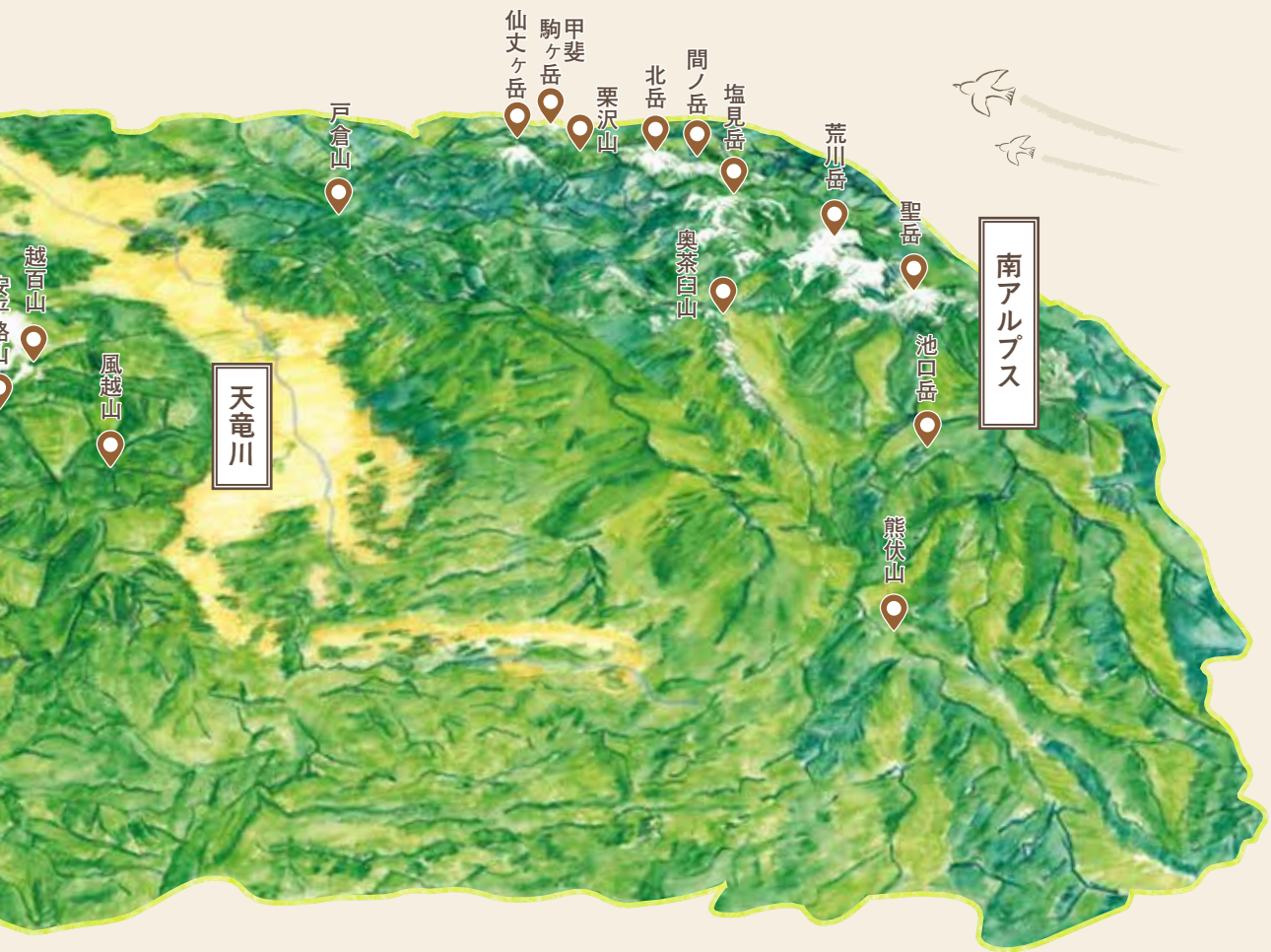
▼ 本誌の見方

中京圏からのアクセスは左開きをご覧ください。
首都圏からのアクセスは右開きをご覧ください。

左開き(中京圏から)

右開き(首都圏から)





中央アルプス千畳敷(駒ヶ根市・宮田村) P17



高遠城址公園(伊那市) P19



赤そばの里(箕輪町) P21

▼ ページ表示の見方

エリア地図
ページ
市町村名

エリア内
詳細地図



カテゴリー
施設名

全体地図の位置
最寄りインター
からの時間

住所、電話、
営業時間、HP 等

高速道路
JR飯田線

地域フード
土産等

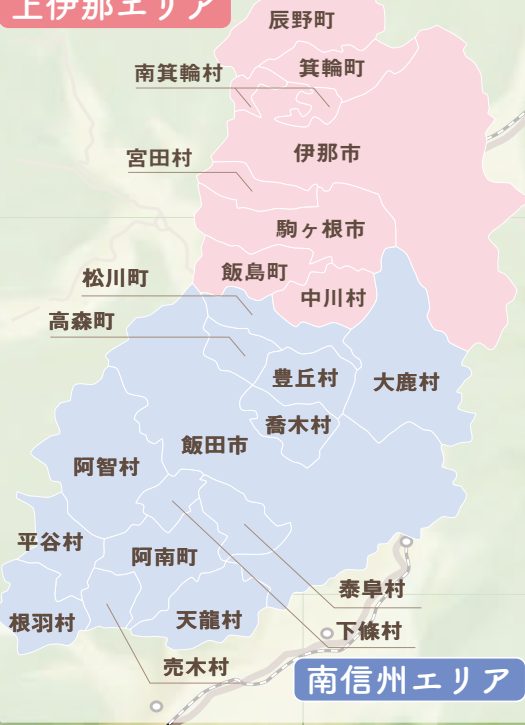
カテゴリー
アイコン紹介

伊那路旅手帖 観光マップ

INAJI TOURIST MAP

伊那路エリア

上伊那エリア



WEBマップ
携帯で、今いるところから、
行きたいところまでルート検索

本誌に掲載されている場所が
WEBマップ上に登録されています。
行きたいところを画面上でタッチ！
<http://urx.blue/0x7w>
※機種やバージョンによってアクセスできない場合があります

中央アルプス

南アルプス



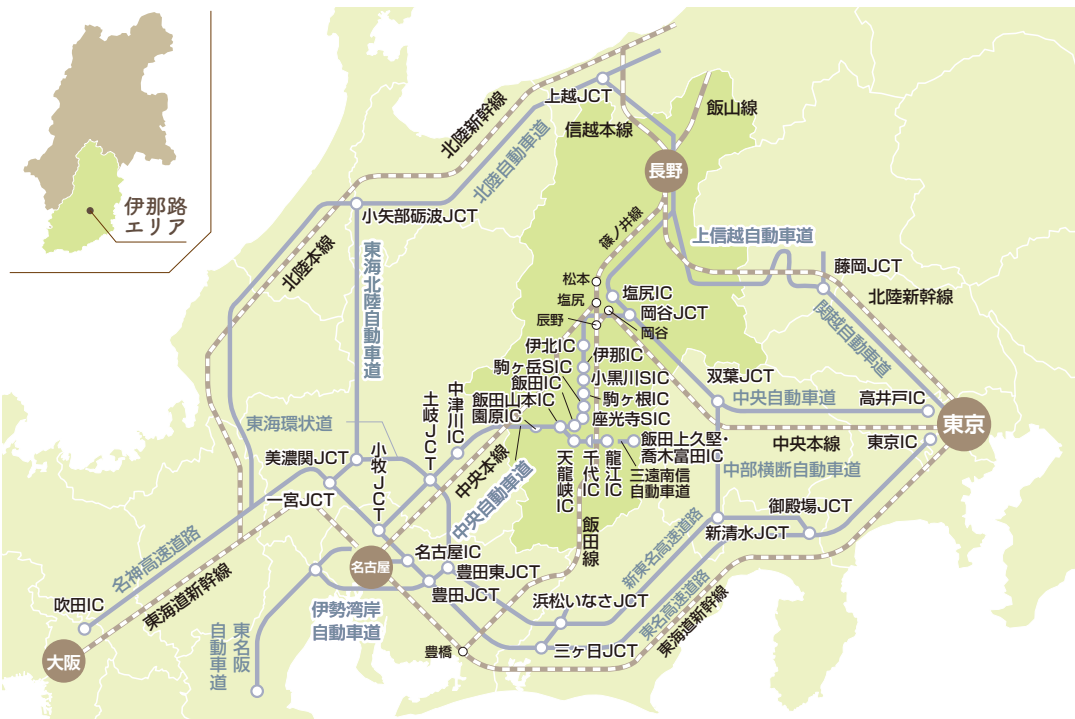


駒ヶ根市周辺から見える山

西に中央アルプス、東に南アルプスと、ともに3000m級の山々が連なる伊那路は、その2つのアルプスが描き出す絶景を望む地です。駒ヶ根市からは、千畳敷カールを抱く中央アルプス宝剣岳に国内最初の山岳ロープウェイが架かり、多くの人をアルプスへと誘っています。

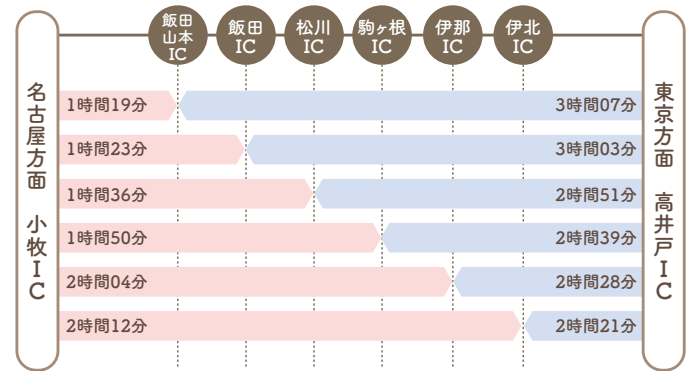


ACCESS 伊那路へのアクセス

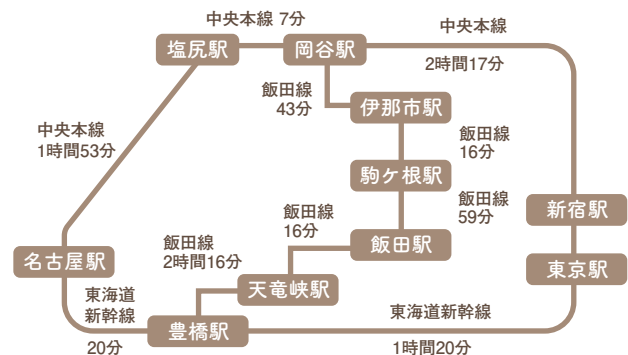


マイカーの場合 (中央自動車道)

※[所要時間]は、最短時間の目安です。



JR利用の場合



※[所要時間]は、特急等を利用した最短時間の目安です。
※[所要時間]として記載している時間は目安であり、天候や道路、運行の状況によって変わってくる場合があります。

QRコードで予約



名鉄高速バス
モバイルサイト
(名古屋線)



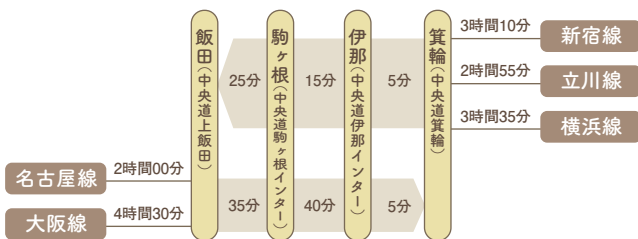
阪急高速バス
予約サービス
(大阪線)



ハイウェイバス
ドットコム
(新宿線・名古屋線・立川線)

高速バス利用の場合

※[所要時間]は、最短時間の目安です。



インターネットで予約

新宿線・名古屋線・立川線 www.highwaybus.com
大阪線・横浜線 secure.j-bus.co.jp/hon

電話で予約

[全線] 伊那予約センター TEL.0265-78-0007
飯田予約センター TEL.0265-25-0007
[新宿線] [立川線] 京王高速バス予約センター TEL.03-5376-2222
[名古屋線] 名鉄高速バス予約センター TEL.052-582-0489
[大阪線] 阪急高速バス予約センター TEL.0570-089006
[横浜線] 京急高速バス座席センター TEL.03-3743-0022

路線バスのお問い合わせ先

信南交通 TEL.0265-24-0009 www.shinnan.co.jp JRバス関東中央道支店 TEL.0265-73-7171 www.jrbuskanto.co.jp
伊那バス(本社) TEL.0265-72-5111 www.ibgr.jp 中央アルプス観光 TEL.0265-83-3107 www.chuo-alps.com

レンタカーのお問い合わせ

会社名	住所	TEL
齋木村	阿島レンタカー	TEL0265-33-2139
下條村	下条レンタカー	TEL0260-27-2265
泰阜村	やまざき	TEL0260-25-2526
飯田市	片倉商会	TEL0265-23-1051
飯田市	日産レンタカー飯田駅前店	TEL0265-56-1123
飯田市	トヨタレンタリース長野飯田インター店	TEL0265-32-1100
飯田市	千代レンタカー	TEL0265-59-2011
飯田市	ジャパンレンタカー飯田インター店	TEL0265-25-0171
飯田市	南信レンタカー	TEL0265-22-2031
飯田市	タツオカレンタカー	TEL0265-26-7200
飯田市	上郷レンタカー	TEL0265-22-7706
高森町	オリックスレンタカー	TEL0265-49-0530
高森町	Jネットレンタカー飯田店	TEL0265-34-3154
高森町	熊谷商事	TEL0265-35-3919
高森町	市田中央レンタカー	TEL0265-35-2480
松川町	スズキオートカヤマ	TEL0265-34-0810
辰野町	辰野レンタカー	TEL0266-41-1044
箕輪町	トヨタレンタリース長野伊北店	TEL0265-79-9760
箕輪町	井口モータース	TEL0265-79-0015
南箕輪村	ギャランショップ伊北	TEL0265-72-0570
南箕輪村	プライムレンタカー	TEL0265-73-9123
南箕輪村	ガッツレンタカー伊那店	TEL050-5306-5234
南箕輪村	オートレック	TEL0265-74-1855
伊那市	オリックスレンタカー伊那店	TEL0265-71-8543
伊那市	伊那スズキ	TEL0265-78-4573
伊那市	橋爪工機	TEL0265-71-5767
伊那市	日産レンタカー伊那店	TEL0265-96-7023
伊那市	南アルプスレンタカー	TEL0265-77-1061
伊那市	南信観光	TEL0265-76-6100
駒ヶ根市	ボディショップキガサワ	TEL0265-83-1550
駒ヶ根市	しなのレンタカー	TEL0265-82-3331

タクシーのお問い合わせ

会社名	住所	TEL
天龍村	遠山タクシー	TEL 0260-32-2061
下條村	シズカタクシー	TEL 0260-27-2321
泰阜村	マルチハイヤー	TEL 0260-25-2045
飯田市	天電観光タクシー	TEL 0260-36-2205
飯田市	アイタクシーグループ	TEL 0265-22-1616
飯田市	第一観光タクシー	TEL 0265-22-5050
飯田市	アップルキャブ	TEL 0265-28-2800
飯田市	飯田タクシー	TEL 0265-22-1111
飯田市	飯田風越タクシー	TEL 0265-23-3111
高森町	北部タクシー	TEL 0265-35-2062
松川町	マルモタクシー	TEL 0265-36-3333
辰野町	辰野タクシー	TEL 0266-41-1125
箕輪町	伊那・みのわタクシー	TEL 0265-79-2455
伊那市	伊那タクシー(本社)	TEL 0265-76-5111
伊那市	白川タクシー	TEL 0265-72-2151
伊那市	白川タクシー高遠営業所	TEL 0265-94-2046
伊那市	高遠観光タクシー	TEL 0265-94-2143
宮田村	宮田タクシー	TEL 0265-85-2130
駒ヶ根市	丸八タクシー	TEL 0265-82-4177
駒ヶ根市	赤穂タクシー	TEL 0265-83-5221
飯島町	セブンタクシー	TEL 0265-86-3145

発行 伊那路観光連盟

長野県公式観光ウェブサイト
GoNAGANO
<https://www.go-nagano.net/>



信州の南の玄関口の見どころです!



平谷湖フィッシングスポット

MAP A-7 飯田山本ICから車で35分
平谷村屈指のレジャースポット。女性・初心者エリアもあり、誰でも気軽にフィッシングが楽しめます。営業期間は4月上旬～12月上旬。
⑧ 下伊那郡平谷村737-181 ☎ 0265-48-1127
⑨ <http://hirayako.com/>



平谷歌舞伎

MAP A-6 飯田山本ICから車で35分(平谷小学校)
江戸時代に村の若衆たちが旅芸人たちから学び、地芝居として定着したと伝わります。定期公演は毎年秋に平谷小学校の体育館で。
⑧ 下伊那郡平谷村1077 (平谷小学校)
☎ 0265-48-2211 (平谷村教育委員会)

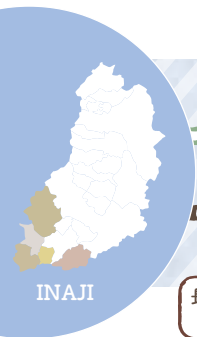


ひらや高原スキー場

MAP A-7 飯田山本ICから車で35分
長野県の最南にあるスキー場で、スノーボードも全面滑走OKのファミリーゲレンデ。ソリ専用ゲレンデもあるので、小さな子どもも安心。
⑧ 下伊那郡平谷村1511 ☎ 0265-48-2100
⑨ <https://hiraya-kougen.com/>

道の駅信州平谷

MAP A-6 園原ICから車で40分、飯田山本ICから車で30分、恵那ICから車で50分
気浴・うたせ湯・サウナ風呂などさまざまな温泉施設があります。広い露天風呂、駅周辺のひまわり畑やとうもろこし畑が訪れる人の心を和ませてくれます。
⑧ 下伊那郡平谷村252
☎ 0265-48-2911 (ひまわりの湯)
⑨ <https://hiraya-himawarinoyu.com/> (ひまわりの湯)



至 名古屋

中央自動車道

至 豊橋

中井侍

なかいさむらい

長野県の最南の駅で、最も海拔の低い駅。付近に茶畑が広がります



伊那小沢

いなござわ

鶯 巣

うぐす

茶臼山高原

MAP A-7 飯田ICから車で60分
根羽村と愛知県の境にあり、春の新緑、夏のツツジ、秋の紅葉、冬の雪原と四季折々、美しく移ろいます。標高1415.2mの山頂から眺める南アルプスや奥三河の山々は絶景。
⑧ 長野県下伊那郡根羽村3370-1
☎ 0265-49-2111



ネバランド

MAP A-7 飯田山本ICから車で40分
深い緑の山あいに向けたオアシス。味自慢のレストランや長期滞在もできるコテージのほか、オリジナルの乳製品や豆腐も評判です。
⑧ 下伊那郡根羽村4918-1 ☎ 0265-49-2880
⑨ <https://nebaland.com/>

月瀬の大杉

MAP A-7 飯田山本ICから車で50分
樹齢約1800年といわれる根羽村の月瀬神社の御神木で、国の天然記念物。高さ約40m、幹回り約14mに及ぶ信州最大の樹木として知られます。
⑧ 下伊那郡根羽村5814-1 ☎ 0265-49-2111 (根羽村役場)
⑨ <https://nebakanko.com/>



売木村新総合グラウンド

MAP A-7 飯田山本ICから車で60分
完成間もない真新しいスポーツ施設。土の400mトラック(6コース)を備えます。周辺には3km続く山道があり、ヒルトレーニングにも汗を流せます。
⑧ 下伊那郡売木村2649-60
☎ 0260-28-2311 (売木村役場)



こまどりの湯

MAP B-7 飯田山本ICから車で50分
売木村にある人気の日帰り温泉入浴施設。豊かな自然に抱かれる中、バツグンのリラックス感を味わえます。サウナやうたせ湯もあります。
⑧ 下伊那郡売木村45-50
☎ 0260-28-2334
⑨ <https://www.urugi.jp/>



花桃の里 MAP A-6 園原ICから車で5分
飯田山本ICから車で20分

阿智村は例年4月中旬から美しい花桃の里になります。国道256号沿いや名湯昼神温泉郷のほか、園原(月川温泉郷)の花桃も見事。無数の花が鮮やかに赤、ピンク、白の3色に咲き分けた景観は、まさに春らんまんの趣。愛でる人たちの、感動のため息を誘っています。

③ 下伊那郡阿智村 ④ <https://hirugamiionsen.jp/>
☎ 0265-43-3001(阿智☆昼神観光局)



ヘブンスそのはら MAP A-5 園原ICから車で5分
飯田山本ICから車で20分

全長2500mのロープウェイで行き着く阿智村のヘブンスそのはらは、南アルプスの大パノラマが広がる「天空の樂園」。春夏には多彩な花々が咲き誇り、秋には見事な紅葉に彩られます。また、星空の美しさも秀逸で、「日本一の星空ナイトツアー」も人気を集めています。

③ 下伊那郡阿智村 ④ 0265-44-2311
⑤ 四季別に営業期間あり(冬季はスキー場営業) ⑥ <https://mt-heavens.com/>



昼神温泉郷

MAP B-5 園原ICから車で15分、飯田山本ICから車で10分

「美肌の湯」と親しまれる名湯が湧出する、阿智村が誇る、いで湯の郷。阿智川沿いに約20のホテルや旅館がたち並んでいます。

③ 下伊那郡阿智村 ④ <https://hirugamiionsen.jp/>
☎ 0265-43-3001(阿智☆昼神観光局)

恵那山トンネル東口にあり、名古屋方面への出入りはできませんが、東京方面はNG



中央自動車道

園原IC

中央道
園原バス停

至 飯田山本IC

JR飯田線

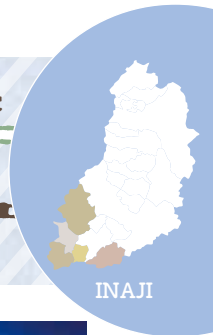
平岡

ひらおか

為栗

してぐり

至 温田



INAJI



龍泉閣 MAP C-7 天龍峡ICから車で40分

JR飯田線の平岡駅に直結した多目的ステーションホテル。レストランや温泉も備え、天龍村観光の拠点施設として人気。

③ 下伊那郡天龍村平岡1280-4 ☎ 0260-32-1088
④ <http://www.vill-tenryu.jp/>



道の駅南信州うるぎ

MAP B-7 飯田山本ICから車で60分

地元産の野菜や特産品・土産物などを販売。国道418号沿いにあり、都会では味わえない素朴さとふれあえる道の駅です。

③ 下伊那郡売木村543-1 ☎ 0260-28-1051
④ <https://www.urugi.jp/>



秘境駅

JR飯田線の天竜峡駅(飯田市)より南の長野、静岡県境に点在。あふれる自然の中にポツンとある駅で、天龍村にある為栗(してぐり)駅や中井待駅、浜松市にある小和田駅などが代表格とされています。



おきよめの湯

MAP B-7 天龍峡ICから車で50分

天龍温泉(天然温泉)を引く村営の日帰り入浴施設。清流の瀬音に耳を傾けながら湯につかれれば、体とともに心も癒やされます。

③ 下伊那郡天龍村神原5786-14 ☎ 0260-32-3737
④ <http://www.vill-tenryu.jp/>



治部坂高原

MAP A-6 園原IC、飯田山本ICから車で25分

阿智村浪合の国道153号沿いにあり、夏から初秋にかけての「100万本のコスモス園」が有名。冬にグレンデとなる広大な「庭」一面に赤やピンク、白などのコスモスが咲き、その上空を2人乗り観覧リフトで空中散歩ができます。

③ 下伊那郡阿智村浪合1192 ☎ 0265-47-1111



新野の雪祭り

MAP B-7 天龍峡ICから車で40分(伊豆神社)

阿南町新野の伊豆神社で毎年1月14日夜から翌朝にかけて本祭りが営まれ、雪を豊作の吉兆と見て、その年の五穀豊穡を祈願します。国の重要無形民俗文化財。

① 下伊那郡阿南町新野2608-4(伊豆神社)
 ☎ 0260-22-4055(阿南町役場振興課)
 ② <http://www.town.anan.nagano.jp/>

道の駅信州新野千石平

MAP B-7 天龍峡ICから車で40分

国道151号と418号の交差点に位置する道の駅。多彩な農産物や加工品、特産品などが豊富にそろい、郷土料理が楽しめるレストランも。

① 下伊那郡阿南町新野2700 ☎ 0260-24-2339
 ② <https://goheimochi.kouiki-anan.jp/>



かじかの湯

MAP B-6 天龍峡ICから車で20分

大浴場をはじめ、多彩なお風呂を楽しめます。敷地内には和食処「かじか亭」や陶芸体験館などもあり、人気のレジャー施設です。

① 下伊那郡阿南町富草4923 ☎ 0260-22-2000
 ② <https://kajikanoyu.com/>

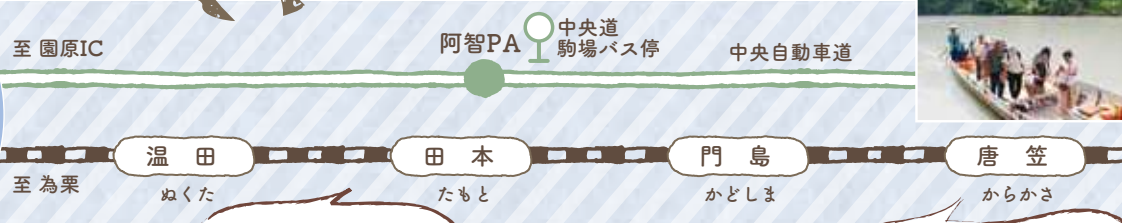
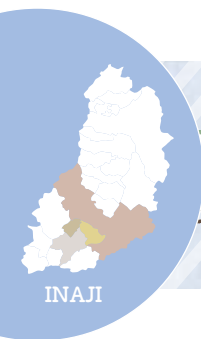


あいパークやすおか

MAP C-6 千代ICから車で15分

サマーボブスレー、バターゴルフ場、マレットゴルフ場があるレジャー施設。長野県のサンセットスポット百選にも選ばれています。

① 下伊那郡泰阜村3319 ☎ 0260-26-2001
 ② <https://vill.yasuoka.nagano.jp/>



天龍峡-三河川合(愛知)の困難を極めた敷設で測量をしたのは川村カ子ト率いるアイヌの隊です

天龍ライン下り終着の唐笠港とつながっている駅です



遠山郷 MAP C-5-6 飯田ICから車で60分

山懐深く抱かれ、豊かな自然を尊びながら人々が暮らす情景が「日本の原風景」として親しまれる遠山郷。南アルプスから延びる険しい尾根を切り拓いた下栗の里=写真=や、3,000m級の山々を間近に眺められる標高1,900mのしらび高原など観光スポットが点在。

① 飯田市・遠山郷 ☎ 0260-34-1071(遠山郷観光協会)
 ② <https://tohyamago.com/>

地芝居に奇祭、川下り 長く息づく文化・風習

霜月まつり

MAP C-6 飯田ICから車で60分(遠山郷)

飯田市・遠山郷にある8つの神社で毎年12月に執り行われる奇祭(湯立神楽)。さまざまな面の使用も有名。国の重要無形民俗文化財。

① 飯田市・遠山郷 ☎ 0260-34-1071(遠山郷観光協会)
 ② <https://tohyamago.com/>



和田宿街並み探訪

MAP C-6 飯田ICから車で60分

遠山氏の城下町であり、秋葉街道の宿場町として栄えた南信濃和田宿=写真=。龍淵寺の観音霊水、ふじ姫饅頭で知られる殿町の茶屋、遠山ジンギスで知られる肉のスズキヤなど見どころ多数。

① 飯田市南信濃和田 ☎ 0260-34-1071(遠山郷観光協会)
 ② <https://tohyamago.com/>





下條歌舞伎 MAP B-6 天龍峡ICから車で15分 (コスモホール)

300年近い伝統を持つという下條村の無形民俗文化財。定期公演は毎年11月23日、村歌舞伎保存会の演目とこども歌舞伎の演目の2本立てがコスモホールで。

- ③ 下伊那郡下條村睦沢8413-1(コスモホール)
- ☎ 0260-27-1050(下條村教育委員会)
- ④ <https://www.vill-shimojo.jp/>



万古渓谷

MAP C-6 千代ICから車で55分

天竜川支流の万古川上流域までの渓谷。泰阜村から飯田市の約7kmにわたり、滝や淵、奇影が続きます。沢歩きのスポットとしても人気。

- ③ 泰阜村・二軒屋一飯田市・唐沢の滝
- ☎ 0260-26-2111(泰阜村役場振興課)

三遠南信自動車道が全線開通すれば
飯田市～浜松市が約2時間で結ばれます



天龍峡

MAP C-6 天龍峡ICから車で5分

天竜川の急流が作り出した景勝地「名勝天龍峡」。多くの巨岩・奇岩がそそり立ち、四季折々の渓谷美を見せてくれます。新しく開通した天龍峡大橋では、自動車専用道路の桁下に遊歩道「そらさんば天龍峡」があり、上空80mからの眺めを楽しむことができます。

- ③ 飯田市・天龍峡
- ☎ 0265-27-2946(天龍峡温泉観光協会)
- ④ <http://tenryukyou.com/>



天竜ライン下り MAP C-6 天龍峡ICから車で5分

天龍峡を含む天龍峡温泉港～唐笠港の約8kmを和舟で下りながら渓谷美を堪能できる、癒やし系の川下りです。途中、船頭による投網の披露も呼び物です。

- ③ 飯田市龍江7115-1 ☎ 0265-27-2247
- ④ <https://tenryuline.com/>



天龍峡温泉交流館 ご湯つくり

MAP B-6 天龍峡ICから車で3分

入浴すれば肌はツルツル、体はポカポカという名湯天龍峡温泉と、そばをはじめとする地域の食材を生かした手料理が楽しめます。

- ③ 飯田市川路4992-5
- ☎ 0265-27-4011 ④ 要問い合わせ
- ④ <http://tenryukyou-goyukkuri.net/>



天竜川ラフティング ランナバウト

MAP C-5 天龍峡ICから車で5分

国内最長級の13kmに及ぶアクティブなコースで、例年4月下旬～10月末にラフティングが楽しめます。

- ③ 飯田市龍江2500-1(リバーベース)
- ☎ 0265-28-5901
- ④ <http://www.runabout-rafting.com/>

コスモスの湯

MAP B-6 天龍峡ICから車で10分

下條温泉(単純硫黄泉)を楽しめる日帰り入浴施設。大浴場と露天風呂からのアルプスや天竜川が流れる伊那谷の眺めも◎です。

- ③ 下伊那郡下條村睦沢3405
- ☎ 0260-27-2600
- ④ <https://www.vill-shimojo.jp/>

おおぐて湖

MAP B-6 天龍峡ICから車で25分

人気のアウトドアスポット。ルアーフィッシングやキャンプなどが楽しめます。カヌーの持ち込みもOK。

- ③ 下伊那郡下條村・親田高原
- ☎ 0260-27-2265
- ④ <https://www.vill-shimojo.jp/>

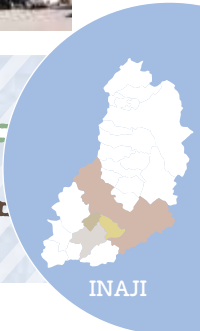


道の駅信濃路下條 そばの城

MAP B-6 天龍峡ICから車で10分

下條村の国道151号沿いにあり、天守閣風の外観が目を引きまます。店内には農産物や特産品などがずらり。そば打ち体験も楽しめます(要予約)。

- ③ 下伊那郡下條村睦沢4331-5 ☎ 0260-27-1151
- ④ <https://www.vill-shimojo.jp/>



INAJI



飯田市美術博物館

MAP C-5 飯田ICから車で10分

朦朧(もうろう)体と呼ばれる表現を生み出した菱田春草(1874-1911年)。この飯田出身の日本画家の作品などを収蔵・展示しています。

☎ 飯田市追手町2-655-7 ☎ 0265-22-8118

🌐 <https://www.iida-museum.org/>



水引芸

MAP C-5

飯田ICから車で8分(せきじま)
座光寺SICから車で5分
(エス・バード)

全国生産量の約70%を占める、飯田市に江戸時代から伝承されている水引芸。市内のせきじまでは作品の見学や販売が行われ、南信州地域の産業振興の拠点「エス・バード」では、制作体験もできます。

☎ 水引芸せきじま/飯田市扇町25 ☎ 0265-22-4287

☎ エス・バード/飯田市座光寺3349-1 ☎ 0265-52-1613



りんご並木



MAP C-5 飯田ICから車で8分

中心部の3分の2を焼失した大火(1947年)からの飯田市の復興の象徴。防火帯の役目を果たす道路の約300mにわたって育つリンゴの木が中心市街地を彩ります。

☎ 0265-22-4851(まちなかインフォメーションセンター)



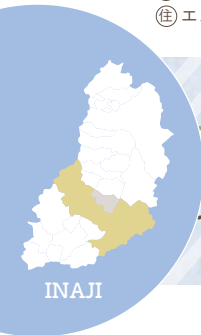
飯田市川本喜八郎人形美術館

MAP C-5 飯田ICから車で8分

NHKの人形劇「三国志」で知られる人形美術家川本喜八郎氏。毎年夏の「いいだ人形劇フェスタ」も有名な「人形劇のまち、飯田」に寄贈された作品を鑑賞できます。

☎ 飯田市本町1-2 ☎ 0265-23-3594

🌐 「川本喜八郎人形美術館」で検索



INAJI

至 飯田山本IC

中央自動車道

飯田IC

至 時又
だしな

駄科

毛賀

けが

伊那八幡

いなやわた

下山村

しもやまむら

鼎

かなえ

飯田市天然記念物の毛賀くよとのシダレザクラへは駅から徒歩8分



天竜川和船下り

MAP C-5 天龍峡ICから車で8分

天竜川の中つ瀬にして浪だてりしぶきはかかるわが額まで(斎藤茂吉)。飯田市を流れる天竜川の弁天港～時又港の約6kmの航路を、手こぎの和船で下っていきます。急流に分け入り、水しぶき飛び散る豪快さが大きな特徴。

☎ 飯田市時又1019 ☎ 0265-49-0075

🌐 <https://mr-tenryu.com/>



アルプスぼうけん組楽部

MAP C-5 飯田ICから車で15分

天竜川などで「地球と遊ぶ、アクティビティ」を提供。シャワークライミングやダッキーボートなどを、初心者も安心して楽しめます。

☎ 飯田市松尾新井6703-1(弁天ベース)

☎ 0265-59-8881 🌐 <https://abc-jpn.com/>

EAT

WAGASHI

和菓子



往時、東山道より上方文化が入って茶の湯文化が発展した飯田では、老舗のさまざまな和菓子が味わえます。

純米吟醸 猿庫の泉

飯田に茶の湯文化を育み、全国名水百選に認定されている「猿庫の泉」を仕込み水に使用。南信州唯一の酒蔵・喜久水酒造が手がける逸品。



南信州の中心のまち 信州の小京都、飯田



南信州・飯田の桜

エドヒガン種を中心に樹齢300年を超える古桜や、樹形が美しい一本桜が多数、各所に点在しており、桜の案内人「桜守」とのお花見巡りもオススメです。

☎ 0265-28-1747(南信州観光公社)



元善光寺 MAP C-5 座光寺SICから車で7分

長野市にある善光寺の御本尊様が最初に祀られた寺院で、古来より「一度詣れば元善光寺 善光寺だけでは片詣り」と詠われる飯田市にある名刹。その起源は1400年以上前の推古天皇10(602)年までさかのぼり、全国津々浦々にある善光寺の本元に当たります。長野市の善光寺と同じく、数えて七年に一度、丑年と未年には「御開帳」が盛大に開催されます。本堂の地下の暗間を回るお戒壇巡りもできます。

① 飯田市座光寺2638 ☎ 0265-23-2525 ④ <https://motozenkoji.jp/>

地元にある元善光寺の霊宝は光った台座を意味する「座光の白」

座光寺PA
スマートIC

至 松川IC

中央自動車道

中央道
上飯田バス停

JR飯田線

切石
きりいし

飯田
いいた

桜町
さくらまち

伊那上郷
いなかみさと

元善光寺
もとぜんこうじ

至 下市田

駅のある飯田市上郷には2027年開業予定のリニア中央新幹線の駅が設置されます



くりん草 MAP C-5

座光寺SICから車で20分(九十九谷森林公園)
喬木村にある九十九谷森林公園は、くりん草がとても見事。例年5月中旬から6月にかけて約5万株が赤や白などに咲きそろいます。

① 下伊那郡喬木村7600-2
(九十九谷森林公園)
☎ 0265-33-5126(喬木村役場産業振興課)



いちご狩り MAP C-5

座光寺SICから車で15分(たかぎ農村交流研修センター)

喬木村はいちごの名産地。多くの栽培ハウスでは例年1月から5月にかけて、大粒のいちごの収穫体験が楽しめます(要予約)。受け付けは、たかぎ農村交流研修センター。

① 下伊那郡喬木村1440-1(たかぎ農村交流研修センター) ☎ 0265-48-0602(予約専用)
④ <http://www.takagi-nkkc.jp/>



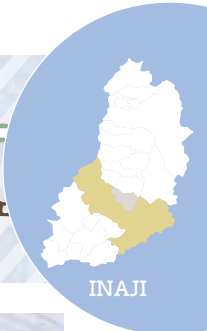
棕鳩十記念館・記念図書館

MAP C-5 座光寺SICから車で15分

喬木村に生まれ、優れた児童文学などを多数著した棕鳩十。写真や映像を多数用い、生涯や功績を紹介。

① 下伊那郡喬木村1459-2
④ <http://www.vill.takagi.nagano.jp/> ☎ 0265-33-4569

旅日記



INAJI

果物や花、景観美に こころ癒やされる



市田柿発祥の里

高森町は、プレミアムなブランド干し柿として広く知られる市田柿の発祥地。もっちりとした食感、口に広がる上品な甘さは、この干し柿ならではの。果肉の鮮やかな銚色も特徴です。

☎ 0265-35-3111(高森町役場産業課)

🌐 <https://www.town.nagano-takamori.lg.jp/>

信州たかもり温泉 湯ヶ洞・御大の館

MAP C-5 座光寺スマートICから車で5分

高森町に湧出する信州たかもり温泉を引く宿泊施設・湯ヶ洞と、併設の日帰り温泉施設・御大の館。御大の館という名称の由来は、明大野球部で御大と慕われた町出身の島岡吉郎元監督です。

📍 下伊那郡高森町牛牧834-5

☎ 0265-35-8270

🌐 <https://takamori-onsen.com/>



不動滝 MAP C-5

座光寺スマートICから車で20分

長野県の自然百選に選ばれている、高森町を代表する景勝地。高さ50mから流れ下るその様は、四季折々の美しさで魅せます。

📍 下伊那郡高森町牛牧

☎ 0265-35-3111(高森町役場産業課)

松岡城址 MAP C-5

座光寺スマートICから車で5分

高森町の松岡城址は、大河ドラマ「女城主直虎」(2017年)ゆかりの山城。その城址には、河岸段丘の巧みな利用などが見て取れます。

📍 下伊那郡高森町下市田

☎ 0265-35-7083(高森町歴史民俗資料館 時の駅)



至 飯田IC

中央道
高森バス停

中央自動車道

至 元善光寺

下市田
しもいちだ

市田
いちだ

下平
しもだいら

山吹
やまぶき

市田柿のルーツが息づいている
高森町の市田地区にある駅

豊丘村観光協会とよおか旅時間

MAP C-5 松川ICから車で15分

レンタサイクルやガイドツアーをはじめ、季節の味覚狩り、とよおかマルシェレストランの運営など豊丘村での旅の提案をしてくれる施設です。

📍 下伊那郡豊丘村神稲12407

☎ 0265-49-3395

🌐 <https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/>



道の駅南信州とよおかマルシェ

MAP C-5 松川ICから車で15分

豊丘村の村道竜電一貫道路沿いにあり、農産物直売所やレストラン、テイクアウトコーナーなどがある他、もちろん土産品も充実しています。

📍 下伊那郡豊丘村神稲12410 ☎ 0265-48-8061

🌐 <https://toyooka-marche.jp/>

福島てっぺん公園

MAP C-5 松川ICから車で45分

豊丘村の新名所。日中には伊那谷の美しい眺めが楽しめ、夜には美しい星空が広がります。

📍 下伊那郡豊丘村10124-3

☎ 0265-49-3395(豊丘村観光協会 とよおか旅時間)

🌐 <https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/>



アイリス園

MAP C-5 松川ICから車で20分

色鮮やかなアイリスが例年5月上旬から6月上旬にかけて5000株咲きそろいます。アルプスを望むロケーションも◎。

📍 下伊那郡豊丘村神稲2050

☎ 0265-49-3395

(豊丘村観光協会 とよおか旅時間)

🌐 <https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/>



豊丘ダリア園

MAP C-5 松川ICから車で20分

例年8月から10月ごろにかけて200種1000株ものダリアが咲き、観賞ばかりでなく、切り取りの体験もできます。

📍 下伊那郡豊丘村神稲1775-1

☎ 0265-49-3395

(豊丘村観光協会 とよおか旅時間)

🌐 <https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp/>



信州まし野ワイン

MAP C-4 松川ICから車で8分

りんごワイン&シードル特産の松川町にあるワイナリー。隣接の直売所では、信州産フルーツが原料のワインやシードル、ジュースなどを販売。

④ 下伊那郡松川町大島3272 ☎ 0265-36-3013
 ⑨ <http://www.mashinowine.com/>



片桐ダム湖(松川渓谷)

MAP C-4 松川ICから車で15分

松川町を流れる片桐松川(天竜川支流)の上流域にあり、四季折々に織り成される湖畔などの自然の美しさが評判です。駐車場完備。

④ 下伊那郡松川町上片桐5085-40 ☎ 0265-36-6320(まつかわ旅の案内所)

収穫体験

「くだもの里」松川町では、4月のアスパラガスに始まり、さくらんぼ、ブルーベリー、桃、プルーン、スモモ、ぶどう、梨、りんごなど、多彩な収穫体験が11月まで楽しめます。

④ 下伊那郡松川町 ⑨ <https://dansuki.jp/>
 ☎ 0265-36-6320(まつかわ旅の案内所)



信州まつかわ温泉 清流苑

MAP C-4 松川ICから車で5分

伊那路観光の拠点として利用する人も少ない、松川町のリゾートエリア「リフレッシュタウンまつかわの里」にある公営の宿泊施設。信州まつかわ温泉や、森林セラピー、フォレストアドベンチャーなども楽しめます。

④ 下伊那郡松川町大島2784-1
 ☎ 0265-36-2000 ⑨ <http://www.seiryuen.jp/>



上伊那と南信州のほぼ真ん中にある「くだもの里」の玄関口

松川IC

中央道
松川バス停

至 駒ヶ根IC

JR飯田線

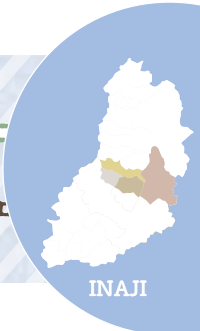
伊那大島

いなおおしま

上片桐

かみかたぎり

至 伊那田島



INAJI



大鹿歌舞伎

MAP D-4・5

松川ICから車で50分
(大磧神社、市場神社)

大鹿村が誇る国の重要無形民俗文化財。映画「大鹿村騒動記」(2011年)に登場して一躍、知名度がアップしました。定期公演は年2回。春は5月3日に大磧神社舞台、秋は10月の第3日曜に市場神社舞台で。

④ 下伊那郡大鹿村・大磧神社、市場神社 ☎ 0265-39-2929(大鹿村観光案内所)
 ⑨ <http://ooshika-kanko.com/>

道の駅歌舞伎の里大鹿

MAP D-5 松川ICから車で40分

大鹿村に2018年誕生した、地域経済の活性化を図る拠点施設。美味しい農産物や、ジビエ料理も楽しめる味自慢のレストランなどを備えているほか、観光案内のスタッフも常駐しています。

④ 下伊那郡大鹿村大河原390 ☎ 0265-39-2844
 ⑨ <https://kabukinosato.com/>



山の塩

MAP D-4 松川ICから車で50分(鹿塩温泉)
 「山の塩」は国内唯一。海から遠く離れた大鹿村に湧き出る不思議な塩です。

④ 下伊那郡大鹿村 ⑨ <http://ooshika-kanko.com/>
 ☎ 0265-39-2929(大鹿村観光案内所)



ヒマラヤの青いケンの花

MAP D-4 松川ICから車で90分(大池高原)

国内での栽培は非常に難しい幻の花。開花時期は例年6月上旬～7月上旬です。

④ 下伊那郡大鹿村鹿塩2153(大池高原の中村農園)
 ☎ 0265-39-2929(大鹿村観光案内所)
 ⑨ <http://ooshika-kanko.com/>

COURSE

伊那路の王道へGO!

1

定番スポットめぐり

Lunch time



1日目

松川IC



2 清流苑 P10へ

9つの湯めぐりも楽しめる清流苑。ランチのオススメは、ご当地丼の「ごぼとん丼」。信州産黒豚の角煮&軟らかい国産ゴボウがコラボする味わい深い一杯です。



駒ヶ根IC

3 どちらかチョイス!

本坊酒造
マルス駒ヶ岳蒸溜所 MAP C-3

標高798mに位置する中央アルプス山系「駒ヶ岳」の麓にあるウイスキー蒸溜所。ウイスキーづくりの現場である蒸留棟の見学ができ、ビジター棟にはマルスウイスキーなどをテイastingできるBar(有料)と蒸溜所限定品などを購入できるショップがあります。

① 宮田村4752-31 ☎ 0265-85-4633

② <https://www.hombo.co.jp/factory/shinshu.html>



駒ヶ根高原アルプスの丘

家族旅行村 MAP C-3

大自然に囲まれたキャンピングリゾート。車が横付けできるオートサイトをはじめ、ベットと共に過ごすことができるペットサイトが人気!日帰り温泉「露天こぶしの湯」もあり!

① 駒ヶ根市赤穂23-170 ☎ 0265-83-7227

② <https://campingresort-komagane.com/>



②から車で40分

1 松川町 収穫体験 P10へ

松川町は収穫体験が盛りだくさん!4月のアスパラガスに始まり、続いて、くだものさくらんぼ・ブルーベリー・桃・プルーン・スモモ・ぶどう・梨・りんごなどと、11月までお楽しみください。

1泊2日
車移動
モデルコース



COURSE

見て、触って、味わって♪

2

体験スポットめぐり

1 ハナマルキ みそ作り体験館

MAP C-2

創業100年以上の老舗味噌メーカー。南アルプスの絶景を眺めながらのみそ作り体験と、隣接する工場の見学ができます(要予約)。みそは専用発酵室で約3カ月管理した後、お手元へ届きます。

① 伊那市西箕輪2701 ☎ 0265-95-1260 ② <https://misotaiken.jp/>

伊那ICから車で7分



高速で25分



飯田山本IC

駒ヶ岳SIC

3 養命酒駒ヶ根工場 P18へ

②から車で20分

Lunch time

小黒川SIC



2 かんてんぱぱガーデン P19へ

①から車で20分

寒天入りのオリジナルソースを使ったソースカツ丼を味わえる「さつき亭」や洋食メニューが豊富な「ひまわり亭」、信州産そば粉を使った「そば処 栃の木」など、幅広いメニューを楽しめます。200種類以上のかんてんぱぱ製品が並ぶショップもぜひ!



薬用養命酒の作り方を楽しく学べる工場見学では、プロジェクションマッピングなど映像を使い、製造ライン等を自由に見学することができます。もちろん試飲も楽しめます。(予約不要)

4



泊

早太郎温泉郷 P17へ

中央アルプスのふもとに広がる温泉郷。アルカリ性単純温泉でお肌はしっとりすべすべに。旅館・ホテル・日帰り温泉など、さまざまな施設がそろっています。

7 どちらかチョイス!



はびろ農業公園

みはらしファーム P19へ

イチゴやリンゴなどの旬の味覚狩りをはじめ、そば打ち、パン作りなど体験メニューが満載! 全天候型BBQテラス(冬季閉鎖)やキックバイク、特産品などが並ぶ直売所もあり、家族で一日楽しめます。

⑥から車で45分

伊那IC

⑥から車で45分

信州大芝高原 P21へ

日帰り温泉やプリンが有名な直売所などがある自然に囲まれた人気スポット。湖周辺の散策や足湯、森林セラピーロードでのウォーキング・森林浴がオススメ。地元食材を使ったガレットやピザのテナントショップもあります。

OR



2日目

5 駒ヶ岳ロープウェイ

P17へ

わずか8分ほどで雲上の世界へ! 中央アルプス千畳敷まで架けられた山岳ロープウェイで、高低差は日本一の950m! ロープウェイからの絶景も見どころです。

6

南信州ビール 味わい工房 P17へ

名物ソースかつ井や信州味噌ピッツァ、カレー、生パスタなど、こだわりの料理がいただけます。



Lunch time

1泊2日
車移動
モデル
コース



泊



4 昼神温泉郷で星空体験 P4へ

南信州を代表する温泉郷では、「天空の楽園 日本一の星空ナイトツアー」付きなど宿泊プランが充実しています。

6

天龍峠でランチ

Lunch time



テンリュウ堂

MAP C-6

天竜峡駅徒歩1分。曜日ごとに変わる古民家シェアカフェ。

① 飯田市川路4919 ☎ 0265-55-2052



ココリズム

MAP B-5

ココロ和む癒やしの空間で、地元農産物が奏でる洗練された料理を。

① 飯田市川路7620 ☎ 0265-49-5560



のんびりキッチン P6へ

ご湯くりに併設された食堂。地元産の朝採れ野菜を使用したこだわりメニューが人気です。

2日目

飯田山本IC

高速で10分

天龍峡IC

5 天竜川でアクティビティ P6・P7へ

ラフティング、シャワークライミング、川下り…。天竜川は、でっかい遊び場です。それぞれ、事故防止に徹底して努めているから安心して遊べます。



⑥から車で25分

飯田IC

7

飯田市立動物園

MAP P8



入園無料の街中にある動物園です。ペンギンやビーバーなどの珍しい動物もあり、また、ウサギなどの小動物とのふれあいも楽しめる憩いのスポットです。

① 飯田市扇町33 ☎ 0265-22-0416
④ <https://iidazoo.jp/>

目指せ！道の駅全制覇

その土地の名物やグルメを知るなら
まずは道の駅へ行ってみよう！

道の駅
南信州
とよおか
マルシェ



豊丘村 P9へ

ふじりんごのみを使ったアップルパイをはじめ、味が濃く甘みが強いと評判の豊丘産りんごが原料の品々が、お土産として大人気。

道の駅
遠山郷



飯田市 P5へ

観光案内所が併設されていて、遠山郷地域を中心に市内の観光案内をしているほか、道の駅記念切符も販売しています。売店と温泉は当面の間休業中。

道の駅
大芝高原



南箕輪村 P21へ

木炭黒豆プリンがおすすめ！大芝高原の赤松の活性炭を使った“デトックスプリン”です。ほかにも目にも鮮やかなプリンやジェラートなど地元の味が楽しめます。

道の駅
田切の里



飯島町 P16へ

駒ヶ根高原のすずらん牛乳で作った「すずらんソフト」は濃厚な味と大きさが売り！駒ヶ根高原の「すずらんハウス」と道の駅「田切の里」で楽しめます。

道の駅
信州平谷



平谷村 P3へ

天然温泉ひまわりの湯、農産物直売所ひまわり市場、温水のひまわりプール、レストランひまわり亭などと「ひまわりづくし、の明るい駅です。



伊那路
深掘り
コース

ぐるっと伊那路歴史散歩

風土や文化、歴史にふれて、
もっと伊那路が好きになる！



高遠石工の石仏 P19へ

江戸時代に活躍した高遠藩の石材加工の職人「高遠石工」の石仏が高遠町・長谷周辺に点在しています。



絵島囲み屋敷 MAP D-3

高遠町歴史博物館の展示のひとつ。江戸時代、「絵島生島事件」で大年寄絵島が高遠藩に流され幽閉された屋敷を復元。



光前寺 P17へ

貞観2(860)年、本聖上人により開基された長野県下屈指の古刹。南信州唯一の三重塔は長野県の県宝に指定されています。



駒ヶ根シルクミュージアム P18へ

伊那谷の産業を支えてきた「龍水社」の歴史と地域の養蚕文化、最新のカイコの研究まで幅広い視点で紹介する博物館。



歴史民俗資料館・飯島陣屋 P16へ

江戸時代の代官所を復元した建物。展示品を手にとったり、かつらや袴(かみしも)をつけて代官気分を味わえます。



辰野美術館 MAP D-2

中川紀元・山下清など町ゆかりの美術家作品のほか、長野県宝・仮面土偶「日本のへそ土偶 縄文の母 ほっこり」などを展示。



道の駅南信州うるぎ

売木村 P4へ

きれいな空気と水で育ったお米や野菜、山菜を販売。特に、売木村のとうもろこしは甘いと人気です。



道の駅信州新野千石平

阿南町 P5へ

特大の幣束御幣餅や、とうもろこしなどをはじめとした特産品を販売。郷土料理を楽しめるレストランもあります。



道の駅信濃路下條 そばの城

下條村 P6へ

ここでしか味わえないおろしそばのキモは、伝統野菜の親田辛味大根。一般的青首大根との辛味成分量の差は歴然。



道の駅歌舞伎の里大鹿

大鹿村 P10へ

大鹿村の道の駅の一番人気は「鹿」。野生鹿ステーキ定食や野生鹿焼肉定食で、野趣あふれるおいしさをご堪能ください。



道の駅花の里いいじま

飯島町 P16へ

新鮮野菜や色とりどりの花々、おいしい食事処のある、2つのアルプスを望める絶景スポット。周辺スイーツ店もお勧め。



道の駅南アルプスむら長谷

伊那市 P20へ

大人気のミニクワッサンは予約がおすすめ! 特産品や新鮮野菜などを求めて地元内外から多くの人々が訪れます。

訪れたスポットはチェックしよう! ぐるっと全部回れば伊那路歴史マニアになれるかも!?



椋鳩十記念館・記念図書館 P8へ

展示品の中には椋鳩十の原稿も。推敲や添削を繰り返した跡が見られ、創作にかかる熱意の一端が知れます。



元善光寺 P8へ

御本尊は一光三尊阿弥陀如来(秘仏)。一つの光背の中に阿弥陀如来(中央)、観音菩薩(右)、勢至菩薩(左)が並びます。



遠山郷土館 和田城 MAP C-6

遠山郷の戦国時代領主遠山氏の栄華をしのぶ、居城和田城を再現した施設。霜月まつりの複製面200余の展示も。



まつり伝承館 天伯 MAP D-6

遠山郷の歴史・民俗・自然や、国の重要無形民俗文化財の霜月まつりを紹介し、その伝統を保存伝承しています。



満蒙開拓平和記念館 MAP B-6

全国で最多の満蒙開拓団を送出した長野県南部。その歴史を後世に伝えるべく、阿智村に設けられた施設です。



松岡城址 P9へ

松岡城は南北朝時代の争乱のころに築かれ、その後およそ200年、この地を支配した松岡氏の本拠地でした。

伊那路
深掘り
コース



陣馬形山・陣馬形山キャンプ場



MAP D-4 駒ヶ根ICから車で65分

中央・南アルプス、伊那谷を一望できる絶景スポット。山頂展望台まで駐車場から徒歩3分で行ける手軽さが人気。キャンプ場は「天空のキャンプ場」とも呼ばれ、夕焼けや星空の美しさも◎。見学は無料、キャンプは有料です。詳しくはお問合せを。

- ⑤ 上伊那郡中川村大草
- ☎ 0265-96-0658(中川村観光協会)
- ④ <https://www.vill.nakagawa.nagano.jp/site/jinbagata/>



のどかな居心地の良さが自慢です



大草城址公園 MAP C-4 松川ICから車で20分

南北朝時代に宗良親王(後醍醐天皇の皇子)を守護した香坂氏の本城。標高800mの高台にある公園内にはソメイヨシノやエドヒガンザクラなど計200本以上が咲き誇る桜の名所です。

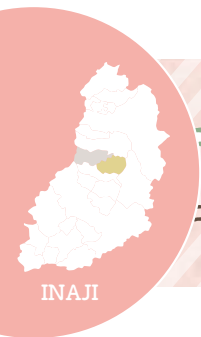
- ⑤ 上伊那郡中川村大草5024 ☎ 0265-96-0658(中川村観光協会)
- ④ <https://www.vill.nakagawa.nagano.jp/site/koryu/4623.html>

中川ショッピングセンター チャオ

MAP C-4 松川ICから車で15分

衣料品、書籍や産直市場などが入る商業施設。ハンドドリップコーヒーが人気の「カフェセラード」で休憩もできます。

- ⑤ 上伊那郡中川村片桐4000
- ☎ 0265-88-3840
- ④ <https://n-ciao.com/>



INAJI

至 松川IC

中央自動車道

至 上片桐

伊那田島

いなたじま

高遠原

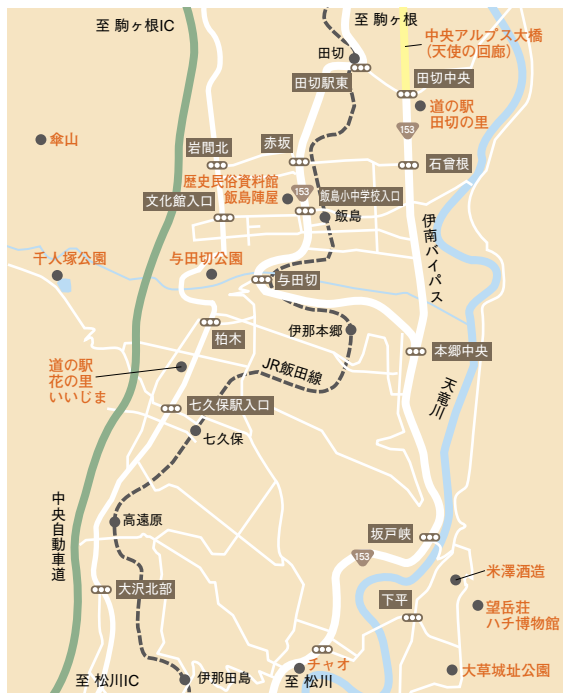
たかとおぼら

七久保

ななくぼ

隣には、地元のそば打ち名人たちが腕をふるうそば店「そば道場ななくぼ」があります

15 中川村・飯島町



望岳荘、ハチ博物館

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で30分

中央アルプスの景観が魅力の公共の宿。日帰り入浴、食事のみの利用も可能。館内には、世界最大級のハチの巣などを展示したハチ博物館があります。

- ⑤ 上伊那郡中川村大草4489 ☎ 0265-88-2033
- ④ <https://www.bougakusou.com/>

土産 米澤酒造 今錦

地元の米と水にこだわった酒蔵です。酒槽(さかぶね)の中に酒袋を丁寧に並べて、ゆっくりと搾る伝統的な技法で造る日本酒が人気!
(TEL0265-88-3012)





道の駅 田切の里

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で15分

地域の拠点施設として2016年にオープン。旬の地元野菜や果物、伊那谷のお土産が並びます。ずずらんソフトは「味と大きさ」でおすすめ!!

- ⑧ 上伊那郡飯島町田切2598-1
- ☎ 0265-98-5525
- HP <https://tagirinosato.com/>



道の駅 花の里いじま

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で30分

2つのアルプスが見え、水車が回る道の駅。良質で新鮮な農産物を中心に、季節の花、地元食材を使った食事などを提供しています。

- ⑧ 上伊那郡飯島町七久保2252 ☎ 0265-86-6580
- HP <https://hananosato-ijima.jp/>



歴史民俗資料館・飯島陣屋

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で20分

江戸時代、伊那谷の幕府直轄領を治めた代官所(代官陣屋)で、展示物に見て触れる資料館です。五平餅づくり体験も可能!(要予約)

- ⑧ 上伊那郡飯島町飯島2309-1 ☎ 0265-86-4212
- HP https://www.town.ijima.lg.jp/soshikiichiran/kyoiku/s_gakusyu/rekiminkan/149.html

中央アルプス大橋(天使の回廊)

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で15分

駒ヶ根市辻沢～飯島町田切中央交差点区間を結ぶ990mの中央アルプス大橋は市町境の中田切川が流れる深い谷地形を渡る橋で、東西にアルプスの絶景が広がる新名所です。

- ⑧ 駒ヶ根市辻沢交差点～飯島町田切中央交差点区間(国道153号)



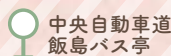
Ω(オメガ)カーブ

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。



- ⑧ JR飯田線・伊那福岡駅～田切駅間

中央自動車道



至 駒ヶ根IC

JR飯田線

伊那本郷

飯島

田切

至 伊那福岡

いなほんごう

いじま

たぎり

Ω(オメガ)カーブ

駅前には「アニメ聖地巡礼発祥の地」の石碑があります。



千人塚公園

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で30分

全国ため池百選に選定された城ヶ池のまわりには桜が植えられ、マレットゴルフ場やオートキャンプ場がある自然公園です。

- ⑧ 上伊那郡飯島町七久保3017-108 ☎ 0265-86-3111(飯島町観光協会)
- HP <https://www.senninzuka.site/>



与田切公園 MAP C-4 駒ヶ根ICから車で20分

与田切川沿いにある親水公園。遊具やキャンプ場、バーベキューサイト、プールなどを備え、公園内に湧く「越百(こすも)の水」は信州の名水・秘水15選に選定されました。

- ⑧ 上伊那郡飯島町飯島4-1 ☎ 0265-86-3111(飯島町観光協会)



花火大会

(神社奉納煙火/大晦日新春花火)

飯島町内の各神社では毎年秋まつりに奉納花火が上がります。仕掛け花火「大三国」は迫力十分! 大晦日新春花火も名物です。

- ☎ 0265-86-3111(飯島町観光協会)

傘山(からかさやま)

MAP C-4 駒ヶ根ICから車で20分(登山道入口)

標高1542mの里山で、山頂展望台からは南アルプスと伊那谷を一望。名前にちなみ傘寿(80歳)のお祝いで登山をする人も多いそう。

- ⑧ 上伊那郡飯島町 ☎ 0265-86-3111(飯島町観光協会)



中央アルプス千畳敷 駒ヶ岳ロープウェイ

MAP C-3 駒ヶ根ICからバス乗り場まで車で3分▶しらび平駅までバスで約30分
中央アルプス宝剣岳直下の千畳敷カールまで架けられた山岳ロープウェイ。しらび平駅(標高1662m)から千畳敷駅(2612m)まで約8分、誰でも気軽に3000m級の絶景を楽しめます。高山植物の宝庫として知られる千畳敷カールの遊歩道は、1周約45分で、散策も楽しめます。

① 駒ヶ根市赤穂1番地
☎ 0265-83-3107(中央アルプス観光株式会社)
② <https://www.chuo-alps.com/>



早太郎温泉郷

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で3分
中央アルプスの麓に広がる美肌の湯として評判の温泉郷。地元には伝わる「霊犬早太郎伝説」が名前の由来です。

① 駒ヶ根市赤穂駒ヶ根高原
☎ 0265-81-7700(駒ヶ根市観光案内所)
② <https://hayataro.org/>



光前寺

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で3分

長野県下屈指の大寺で、樹齢数百年の巨木に囲まれた境内全域は国の名勝に指定されています。しだれ桜やヒカリゴケが有名。

① 駒ヶ根市赤穂29
☎ 0265-83-2736
② <http://www.kozenji.or.jp/>

→700年前に怪物退治の伝説が残る霊犬・早太郎の像



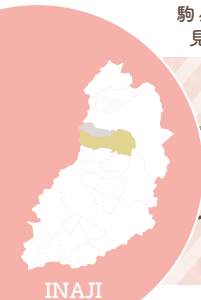
←人気の早太郎みくじ



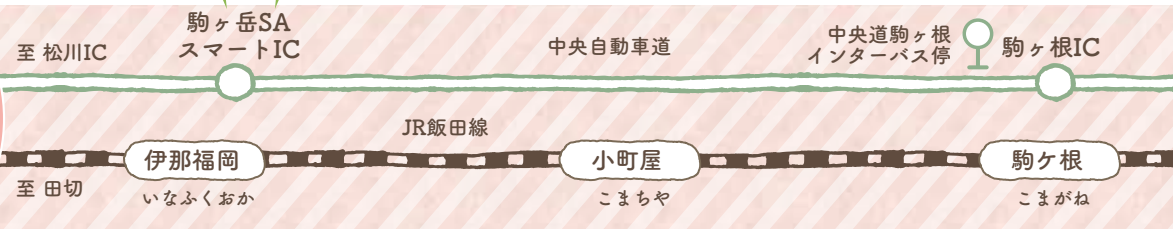
駒ヶ岳SA(上り)から見える南アルプス



駒ヶ岳SA(下り)から見える中央アルプス



INAJI



駒ヶ根ファームス

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で3分
中央アルプスの玄関口・駒ヶ根高原の観光拠点。観光案内所や農産物・特産品直売所、レストランなどがあります。

① 駒ヶ根市赤穂759-447
☎ 0265-81-7700



すずらんハウス

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で3分
豊かな自然で育まれた信州牛から生まれる「すずらん牛乳」や「すずらんソフト」が人気！パンやハムの製造販売も。

① 駒ヶ根市赤穂759-446
☎ 0265-81-7288
② <http://www.suzuran-h.co.jp/>



南信州ビール 味わい工房

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で3分
地元産の新鮮な食材を使ったオリジナル創作料理を堪能できます。特に牛肉のやわらかビール煮は絶品！

① 駒ヶ根市赤穂759-447 駒ヶ根ファームス2F
☎ 0265-81-7722
② <http://ms-beer.co.jp/restaurant/>



南信州ビール駒ヶ岳醸造所

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で8分
長野県第1号の地ビールメーカー。中央アルプスの雪解け水を含む良質な伏流水で仕込んだエール系ビールが好評。

① 上伊那郡宮田村4752-31
☎ 0265-85-5777
② <http://ms-beer.co.jp/brewery/>





MAP C-4 駒ヶ根SICから車で約5分(東京方面)
駒ヶ根SICから車で約1分(名古屋方面)

中央アルプスの森に抱かれたベーカリー&カフェとショップです。2024年秋には「くらすわの森」として、レストランやスイーツ工房、ハム・ソーセージ工房など新しい施設がオープン予定です。

① 駒ヶ根市赤穂16410(養命酒駒ヶ根工場内)
☎ 080-7671-6663(ショップ) 080-7932-9140(ベーカリー&カフェ)
② <https://www.clasuwa.jp/clasuwanomori/>

大沼湖・駒ヶ池

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で5分

中央アルプス宝剣岳や千畳敷カール、南アルプスが四季折々に美しく眺められ、カメラマン等が多く訪れています。

① 駒ヶ根市駒ヶ根高原



大自然と郷土文化を 肌で感じるひととき



MAP D-3 駒ヶ根ICから車で20分

上伊那の養蚕業の歴史から、最新のカイコの

研究まで、幅広く展示する博物館。まゆ玉クラフトなどの体験工房やレストランもあります。

① 駒ヶ根市東伊那482 ☎ 0265-82-8381
② <https://komagane-silk.com/>



EAT

駒ヶ根ソースかつ丼

SOSUKATUDON

伊那路でかつ丼といえばこのスタイル! 揚げたてのとんかつを各店秘伝のソースにくぐらせて、シャキシャキのキャベツと一緒に味わうご当地丼。



太田切川と鉄橋、山との
共演が楽しめる鉄道写真の名所

中央自動車道

中央道
宮田バス停

至 伊那IC

JR飯田線

大田切

おおたぎり

宮田

みやだ

至 赤木

駅前公園内には中央アルプスの
伏流水が湧き出る名水スポットがあります!

アサギマダラの里

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で10分

アサギマダラは浅葱色(ごく薄い藍色)の美しい文様の羽を持つ大型の蝶で、長距離を移動することで知られています。9月上旬~下旬にかけて宮田高原や山間部でその姿を見ることができます。

① 上伊那郡宮田村
☎ 0265-85-5864(宮田村観光協会)



宮田村総合公園 ふれあい広場

MAP C-3 駒ヶ根ICから車で10分

一番人気のジャンボすべり台はなんと全長70m! 各種遊具や芝生広場、そして金メダリストの小平奈緒さんも練習していたローラースケート場もあり、週末には多くの親子連れで賑わいます。

① 上伊那郡宮田村1926-9
☎ 0265-85-5864(宮田村観光協会)
② <https://kankou.vill.miyada.nagano.jp/>

土産

ヤマソーホップ



宮田村産のヤマソーピニオンを贅沢に使用した爽やかな酸味とワインの様な香りが特徴のフルーツビール。



宮田村産 ワイン紫輝

宮田村の栽培農家が丹精こめて作ったヤマソーピニオン種を醸造。山ぶどうの香りと、豊かな味わいをぜひ。

城下町として栄えた 歴史を受け継ぐ高遠町



高遠城址公園

MAP D-3 伊那ICから車で30分、小黒川SICから車で25分

天下第一とうたわれる全国屈指の桜の名所。園内を埋め尽くす固有種のタカトコヒガンザクラは、ソメイヨシノより少し小ぶりですが赤みがあるのが特徴です。約250本のカエデが燃えるように色づく秋もおすすめ。それぞれの見頃にあわせてイベントが開催されます。

④ 伊那市高遠町東高遠 ☎ 0265-96-8100 ((一社)伊那市観光協会)
①P <https://inashi-kankoukyoukai.jp/>

高遠石工 MAP D-3

石工(いしく)とは、石材加工を行う職人のこと。江戸時代、高遠藩は石工の里として知られ、優れた腕を持った「高遠石工」たちは全国各地に出向き、石仏や石塔、鳥居など、さまざまな石造物を造りました。中でも稀代の名工と呼ばれた守屋貞治の石仏は市内各地に残されています。

☎ 0265-96-8100
((一社)伊那市観光協会)
①P <https://inashi-kankoukyoukai.jp/>



大聖不動明王(高遠町勝間)



建福寺の西国三十三所観世音菩薩(高遠町西高遠)

至 駒ヶ根IC

中央自動車道

JR飯田線

至 宮田

赤木

あかぎ

沢渡

さわんど

この坂はJRの
最急勾配40%!!



はびろ農業公園みはらしファーム

MAP C-2 伊那ICから車で5分

季節の収穫体験や手軽な手作り体験、日帰り温泉、マウンテンバイクフィールドなど多彩な施設がそろう農業公園。

④ 伊那市西箕輪3416-1 ☎ 0265-74-1807 ①P <https://miharashi-farm.com/>

小黒川渓谷キャンプ場

MAP C-3 小黒川SICから車で8分

レンタル品や充実の設備でビギナーも安心。手ぶらBBQもOK! 釣り堀で釣った魚をその場で串焼きにできます。ペットサイトもあり。

④ 伊那市伊那7119-67
☎ 0265-74-6886
①P <https://ogurogawakeikokucamp.com/>



かんてんぱぱガーデン MAP C-3 小黒川SICから車で8分

寒天のトップメーカー・伊那食品工業本社工場周辺に広がる憩いの空間。直営ショップや日本初の寒天レストラン、美術館などがあります。

④ 伊那市西春近(広域農道沿い) ☎ 0265-78-2002(カーナビ検索)
①P <https://www.kantenpp.co.jp/>

旅日記

太古の大地にふれる南アルプスジオパーク

南アルプスクイーンライン

MAP D-3 伊那ICから車で40分
南アルプスの登山口のひとつ・北沢峠へ運行(4月下旬~11月上旬)。車窓からの迫力ある絶景も見どころです。
⑤ 伊那市長谷黒河内1847-2
☎ 0265-98-2821(南アルプス林道バス営業所)
HP <https://inashi-kankoukyoukai.jp/>



入笠山 (にゅうかさやま)

MAP E-2 伊那ICから車で100分
登山口から頂上まで約30分。初心者から人気が高く、頂上から望む360度の大パノラマは圧巻です。
⑤ 伊那市高遠町・富士見町
☎ 0265-94-2556(伊那市高遠商工観光課)
HP <https://www.inacity.jp/>



鹿嶺高原 (かれいこうげん)

MAP E-3 伊那ICから車で70分
仙丈ヶ岳、東駒ヶ岳(甲斐駒ヶ岳)や鋸岳、中央アルプスなどを一望! 夜景や星空を眺めながらのキャンプも人気。
⑤ 伊那市長谷非持
☎ 070-3255-1677((一社)伊那谷山りん舎)
HP <https://karei-kogen.com/>



分杭峠 (ぶんくいとうげ)

MAP D-4 伊那ICから車で40分
巨大断層の中央構造線上に位置し、全国的に人気の癒やしスポット。森林浴ができる木製ベンチも設置。
⑤ 伊那市長谷
※分杭峠へは戸台パークより分杭気の里ラインを利用
☎ 0265-98-3130(伊那市南アルプス課)
0265-98-2821(南アルプス林道バス営業所)

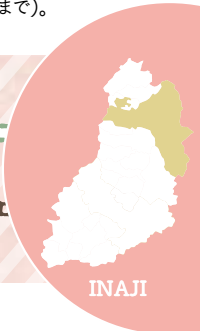
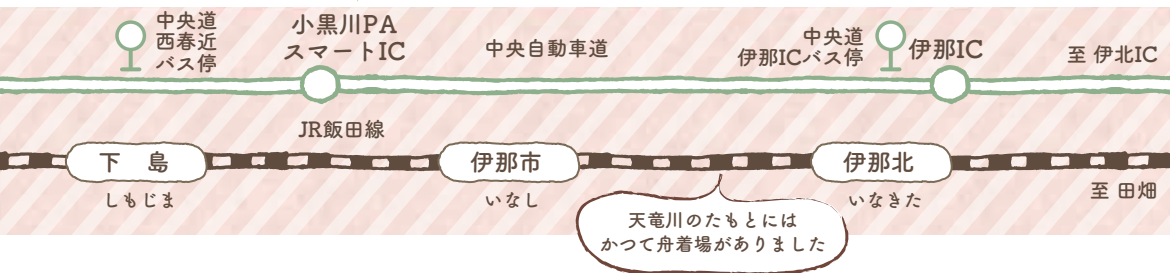


小黒川SA(下り)から見える南アルプス



道の駅南アルプスむら長谷

MAP D-3 伊那ICから車で30分
地元はもちろん、観光客、登山客が訪れる道の駅。地元の特産品や人気のミニクワッサンをどうぞ(要予約 ☎0265-98-2968まで)。
⑤ 伊那市長谷非持1400 HP <https://www.inacity.jp/>



伊那スキーリゾート

MAP C-3 小黒川SICから8分
アクセス抜群! 手ぶらセット、週末無料初心者レッスンなど、ファミリーにうれしいサービス満載!
⑤ 伊那市西春近3390
☎ 0265-73-8855
HP <https://inaski.com/>



高遠しんわの丘ローズガーデン

MAP D-3 伊那ICから車で30分
小黒川SICから車で25分
高遠町内を見渡す高台に広がるバラ園。6月~10月まで約270種、約3000株のバラが色とりどりに咲き誇ります。
⑤ 伊那市高遠町東高遠973-1
☎ 0265-94-2556
(伊那市高遠商工観光課)
HP <https://takato-rose.org/>



高遠そば

焼き味噌、辛味大根、ねぎで調味されたつゆが特徴。辛味大根には汁気が少なく辛味が強い「高遠辛味大根」が使われます。

ローメン

昭和30年頃に考案された、蒸し麺と羊肉を使ったご当地グルメ。焼きそば風とスープ風があり、自分好みの味付けでいただきます。





赤そばの里 MAP C-2 伊北ICから15分

赤そばの花がピンクのじゅうたんのよう一面に咲き誇る人気スポット。標高900m、東京ドームほどの広さの畑で「高嶺ルビー」という真紅の花の咲くそばを栽培しています。見頃は9月下旬ごろから10月上旬。見頃にあわせて開設する「赤そばの里」では、赤そばを食べられるそば処や地元産の新鮮な農産物、手作りのお土産品が買える売店が登場します。

① 上伊那郡箕輪町上吉田 ☎ 0265-79-3171 (箕輪町観光協会)
 ② 9月下旬～10月上旬

もみじ湖(箕輪ダム) MAP D-2 伊北ICから20分

周辺に1万本のもみじが植栽された箕輪町を代表する観光スポット。晩秋には青い水面と燃えるような紅葉が感動の情景を描きます。見頃にあわせてもみじ湖紅葉祭りが開催され、艶やかなもみじのトンネルのライトアップも楽しめます(例年の見頃は10月下旬～11月上旬)。

① 上伊那郡箕輪町東箕輪 ☎ 0265-79-3171 (箕輪町観光協会)



みのわテラス

MAP D-2 伊北ICから車で5分

農産物直売所やレストラン&カフェ、自転車レンタル等複合施設。さくらんぼ狩りやいちご狩り等の体験も楽しめます。

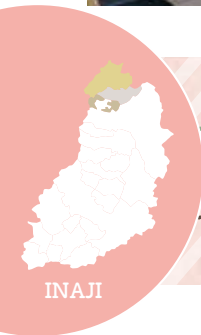
① 上伊那郡箕輪町中箕輪3730-186 ☎ 0265-70-5230
 ② <https://www.minowa-terrace.jp/>

みのわ温泉ながたの湯

MAP C-2 伊北ICから車で10分

やわらかい泉質とツルツルした湯上がり感が人気の日帰り温泉施設。食事処や休憩所もあり、一日のんびりくつろげます。

① 上伊那郡箕輪町中箕輪2134-42 ☎ 0265-70-1234 ② 9:45～21:00



信州大芝高原 MAP C-2 伊那ICから10分

広大な自然の中に道の駅、公園、グルメ、アスレチック、スポーツ施設、日帰り温泉、キャンプ場、コテージ、森林セラピーロードなどが集う人気の高いスポット。8月の大芝高原まつりや10月のイルミネーションフェスティバルのほか、マルシェや様々なイベントが実施される観光の拠点となっている。

① 上伊那郡南箕輪村2358-5 ☎ 0265-78-5835 (大芝公園管理事務所)

Galette
ガレット

フランス発祥のそば粉のクレープ。地元産のそば粉を使ったガレットが新たな名物として注目！手づくりジェラートも好評です。

EAT

Gelato
ジェラート



のんびり楽しめる「いやし」がいっぱい



日本地理的中心ゼロポイント 大城山からの眺望



MAP D-1 伊北ICから40分
山中に北緯36度00分00秒と東経138度00分00秒が交差する、日本の地理的中心0ポイントがある山(標高1027m)。展望台からは伊那谷一望の絶景が広がり、夜景も見応え充分!

① 上伊那郡辰野町 ☎ 0266-41-1111(辰野町観光協会)
② <https://www.town.tatsuno.lg.jp/kanko/>

松尾峡(辰野ほたる童謡公園)

MAP D-1 伊北ICから15分

日本一といわれるゲンジボタルの名所。毎年6月上旬～中旬ごろに発生ピークを迎え、「辰野ほたる祭り」が開催されます。多い日には1万匹以上が乱舞することも。心癒やされる幻想的な光の風景を堪能してください。

① 上伊那郡辰野町平出
☎ 0266-41-1111(辰野町観光協会)
② <https://www.town.tatsuno.lg.jp/kanko/>



横川溪谷(蛇石)

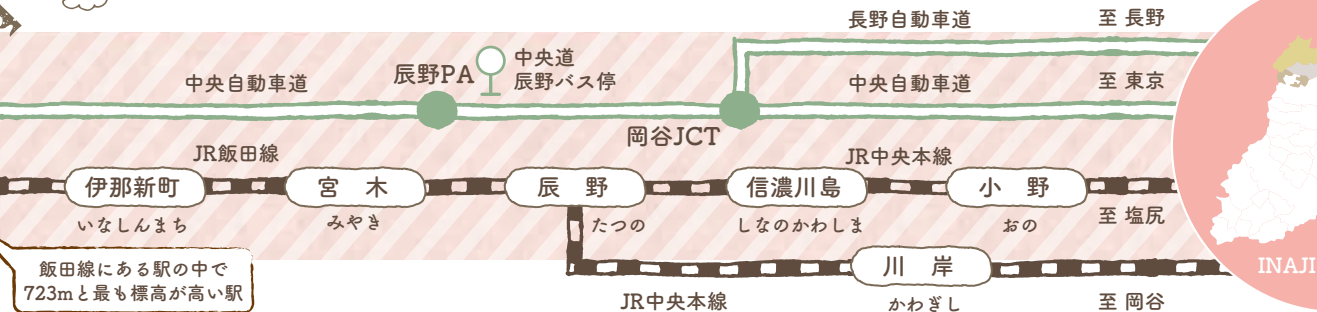
MAP C-1 伊北ICから30分

中央アルプスの最北端・経ヶ岳を源とする全長18kmの溪谷。閃緑岩の裂け目に石英が規則的に貫入した珍しい岩「蛇石」が有名。

① 上伊那郡辰野町横川
☎ 0266-41-1111(辰野町観光協会)
② <https://www.town.tatsuno.lg.jp/kanko/>



国の天然記念物「蛇石」



森林セラピーロード **MAP C-2** 伊那ICから10分

大芝高原南側の村有林内にある、セラピーロードに認定された遊歩道。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あります。



萱野高原

MAP D-2 伊北ICから35分

「信州サンセットポイント100選」のひとつ。中央アルプスに沈む夕日は一見の価値あり! 頂上には遊歩道が整備されています。

① 上伊那郡箕輪町三日町
☎ 0265-79-2822
② 4月下旬～10月下旬



かやぶきの館

MAP C-1 伊北ICから25分

日本一の大きさを誇るかやぶき屋根の公共の宿。宿泊をはじめ、地元産の食材を味わえる食事、日帰り入浴も可能です。

① 上伊那郡辰野町横川12766
☎ 0266-44-8888
② <https://kayabukinoyakata.jp/>



たつの未来館 アラパ

MAP D-2 伊北ICから10分

ボルダリングやキックバイクなど、さまざまなアクティビティを体験できる複合スポーツ施設。レンタルシューズもあり、初心者でも気軽に体験可能!

① 上伊那郡辰野町樋口2313-1
☎ 0266-41-2448
② <https://alapa-tatsuno.com/>



→時々現れてボルダリングを教えてくださいませんか!?





エリア別の魅力満載

無料

TAKE FREE

見どころガイドBOOK

伊那路旅手帖

いなじ・たびてちょう



伊那路を北から南へ。

北

東京・長野
方面から