



小海・南相木・北相木・川上・南牧

八ヶ岳山麓と千曲川源流の旅

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

冬

小海・南相木・北相木・川上・南牧



信州人ならだれもが知っている八ヶ岳と千曲川。この大自然を同時に味わう旅です。

四季折々の顔を見せるこの八ヶ岳の麓と千曲川の本流、支流を巡って水と緑から出るマイナスイオンを体いっぱい浴びてリフレッシュしてください。移動中の車窓からの景色も見ごたえがあります。

若衆おすすめスポット



■ 松原湖高原 通年

松原湖を中心に、各種スポーツ（スキー・スケート・ゴルフ）や釣り（ヘラブナ・ワカサギ）、ボートが楽しめます。湖周辺は遊歩道が整備され、八ヶ岳山麓の風景を満喫しながら健康づくりができます。近くには小海町高原美術館や日帰り温泉施設「八峰（やっほー）の湯」もあります。

小海町 松原湖観光案内所
 ■ 小海町豊里4769-1
 ■ ☎0267-93-2005
 ■ <http://www.koumi-kankou.net>
 (小海町観光協会)

八峰の湯

■ 営業時間 / 10:00~21:00
 ■ 休館日 / 通年営業 (但し、メンテナンス休業年4日程度あり)
 ■ 入館料 / 大人500円、子供 (4歳~小学生) 200円 岩盤浴は別途500円 (岩盤浴衣・バスタオル付き)
 ■ 小海町豊里5918-2 ■ ☎0267-93-2288 ■ <http://www.yahho-onsen.jp>

■ 考古博物館

 通年

村内にある栃原岩遺跡の出土品を中心に、縄文早期のこの地に暮らしてきた人々の生活風景をジオラマにて再現したものなど多数展示。また、この博物館よりさらに東方7km先にある、真冬に高さが30m全面氷結することで有名な滝「三滝」があります。

■ 開館時間 / 9:00~16:30
 ■ 休館日 / 月曜日 (祝日の場合は翌日)
 ■ 入館料 / 大人 (高校生以上) 200円、小人 (小・中学生) 100円

北相木村役場
 ■ 北相木村2744
 ■ ☎0267-77-2111



◀ 八ヶ岳周辺の風景

■ 七滝めぐり(おみかの滝ほか) 通年



南相木村の中心を流れる南相木川は、その豊富な水量と急流によって相木渓谷を形成しています。その中には、長野県の名勝に指定されている「おみかの滝」を中心に、大小7つの滝があります。これらの滝は「七福神の滝」と呼ばれ、相木渓谷の四季折々の風景を演出しています。滝から出るマイナスイオンは心と体をリフレッシュします。

またその上流には揚水発電用の上部調整池である奥三川湖(南相木ダム)があり、日本一標高の高い場所にある大

規模ダムとなっています。冬季(12~4月)通行不可

南相木村役場
 ■南相木村3525-1
 ■☎0267-78-2121
 ■http://www.vill.minamiaki.nagano.jp/

■ 川上犬繁殖施設 樹木里荘 通年



村林業総合センターには、川上村の林業と森林について学ぶ場と林業従事者のための施設とがある森の交流館があり、それと併設して川上犬保存会の犬舎・樹木里荘があります。

川上犬は長野県の天然記念物であり、希少種であり、犬

好きはもちろん、動物好きの方には非常に興味深いところです。

近くのJR小海線の信濃川上駅は、JR東日本の吉永小百合出演のCM撮影場所。

川上村役場
 ■川上村大字大深山525 ■☎0267-97-2121
 ■http://www.vill.kawakami.nagano.jp

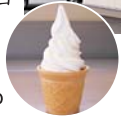
川上村林業総合センター
 ■川上村大字大深山536 ■☎0267-97-2518

■ ヤツレン 通年

乳製品製造のヤツレンは主力製品の「シュッポポ牛乳(地元での通称ポポ牛乳)」をはじめ、野辺山周辺の酪農家の限定された牛乳を使用した乳製品を製造、販売。

工場内には直売所もあり、特にヨーグルトドリンクと期間限定ソフトクリーム(ヨーグルトソフト)はおすすめ。

■直売所/8:00~17:00
 ■南牧村野辺山79-7
 ■☎0267-98-2028 ■http://yatsuren.jp



■ 野辺山宇宙電波観測所 通年

南牧村野辺山地区にある国立天文台・野辺山宇宙電波観測所は、世界最高レベルの観測能力をもつ45m電波望遠鏡(パラボラ型)をはじめ、最先端の観測装置を備えた電波天文学の国際研究センター。見学は年末年始を除く毎日、無料で自由に構内を見学可(一部不可の場所あり)です。

■時間/8:30~17:00 ■休/年末年始
 ■南牧村野辺山462-2
 ■☎0267-98-4300
 ■http://www.nro.nao.ac.jp



女衆いちおしうまいもん

川上そば(川上村)



川上産そば粉を使用しています。新そばは11月上旬ごろから。

「善慶庵」
 11:00~19:00
 (冬季は18:00まで) 木曜日休
 川上村原836-8 ☎0267-97-2660

石焼き燻タンラーメン(南牧村)



りんごで育った信州「しなの和牛」本物の肉料理をまぜ素材にこだわってご賞味ください。石焼き燻タンラーメン(通称クワンラーメン)は商標登録されており、ここ野辺山高原でしか味わえません!

「レストラン志奈野」
 13:30~21:00(要電話確認)
 不定休(基本的に火曜日休)
 南牧村大字野辺山301-3
 ☎0267-98-2303

カツ丼(小海町)



おすすめのカツ丼はカツが2枚ものってボリューム満点。お値段もお手頃です。安さだけでなく味にももちろん自信があります。

「どんぶりや風とり」
 11:00~14:30、
 17:00~21:00 水曜日休
 小海町豊里2014-1
 ☎0267-92-3330

もっちりやま(小海町)



小麦粉を特殊製法で熟湯処理した独特のもっちり感と甘味が特徴です。砂糖、卵、油脂を使わず、カロリーもおさえめ、卵などのアレルギーの方も安心して召し上がりがいただけます。

「高原のパンやさん」
 7:00~19:00
 (11~3月は18:30まで) 元旦休
 小海町豊里2098-1
 ☎0267-92-2121

おみやげに 近隣の名産品



おあがりなんし(ヤーコン焼酎)(小海町)

小海町産有機栽培のヤーコンで作った、口当たり良く、やさしい味わいの焼酎です。
 町内酒販売店で購入できます。



松茸(南相木村)

自然のアカマツ林の中で育った南相木産の松茸は、芳醇な香りに加えて肉質の縮まりもよく、県内での品質の良さは知れ渡っています。南相木温泉「滝見の湯」で、期間限定の松茸そばが食べられます。(☎0267-91-7700、第三火曜日定休)

「喜久屋商店」☎0267-78-2407、「こだいら店」☎0267-78-2518(期間限定予約販売)



南蛮味噌(小海町)

無農薬の青とうがらしと自家仕込みの味噌で昔ながらの味を作りました。
 農産物加工直売施設で購入できます。
 ☎0267-92-4460