



辰野・箕輪・南箕輪・伊那・駒ヶ根・宮田

# 2つのアルプスに囲まれたセラピーロード・伊那路

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

冬

辰野・箕輪・南箕輪・伊那・駒ヶ根・宮田



東には最高峰北岳(3,193m)をはじめ仙丈ヶ岳などの3,000m級の山々のそびえる南アルプス。西には木曾駒ヶ岳(2,956m)を最高峰とする中央アルプスに囲まれた伊那谷。晴れた日には最高の景色を眺めながらゆっくりと心と体を癒しませんか。

## 若衆おすすめスポット

### ■ もみじ湖

春・夏・秋



湖畔に1万本のモミジが植栽されたダム湖。新緑の時期には緑が、晩秋にはその紅葉が湖畔を染めます。周辺には公園や広場、キャンプ場があり、四季折々楽しむことができます。

### ■ 信州大芝高原 みんなの森(セラピーロード)

通年



森林に囲まれた大芝高原は、アスレチック施設等も備わった大芝公園を中心に、野球場やプールなどのスポーツ施設、日帰り温泉施設も充実した、家族みんなで楽しめる高原です。また、みんなの森に整備されたセラピーロードでは、近年心の癒し効果があるといわれている森林浴が楽しめます。

【大芝荘】 ☎0265-76-0048 <http://www.valley.ne.jp/oshiba> 【大芝の湯】 ☎0265-76-2614

### ■ かてんぱぱガーデン 通年

寒天製品で有名な伊那食品工業株式会社の敷地内に、かてんぱぱガーデンがあります。寒天料理を味わえるレストランをはじめ、ショップなども充実した人気スポットです。

かてんぱぱショップ本店(北丘工場)  
■営業時間/9:00~18:00  
■伊那市西春近(広域農道沿い)  
■☎0265-78-2002  
■<http://www.kantenpp.co.jp/index.html>







## ■ 光前寺

通年

南信州随一の祈願霊場。境内全域が名勝庭園として国の文化財に指定されており、「ヒカリゴケ」が有名です。また光前寺のある駒ヶ根高原は観光地として整備され、駒ヶ岳登山の玄関口となります。駒ヶ岳ロープウェイを利用するには、高原内からバスに乗り換えます。

### 【早太郎の伝説】

むかし、遠州（静岡県）見付村では怪物（老ヒビ）に村の娘をいけにえとしてささげていましたが、光前寺で飼われていた早太郎というたいへん強い山犬が、その怪物を命がけで退治しその村を救いました。その後大けがを負った早太郎は、光前寺にもどり息を引き取りました。現在、本殿横に早太郎のお墓が祭られています。

## ■ 本坊酒造 信州ファクトリー（工場見学）

通年



鹿児島県に本社を置く本坊酒造が、きれいな水を求めて中央アルプスの山麓の宮田村へ工場を建設しました。地元宮田村で収穫されたヤマソービオン種から作られた「山ぶどうワイン紫輝」をぜひご賞味ください。南信州ビール駒ヶ根醸造所と併せて工場見学をすることができます。



- 工場見学無料／9:00～16:00
- 見学所要時間／約30分（試飲含む）
- 宮田村4752-31
- ☎0265-85-4633 ㊟0265-85-4714
- <http://www.hombo.co.jp/factory/wisky.html>

## ■ 養命酒 駒ヶ根工場 健康の森（工場見学）

通年



約36万㎡の森林の中にある養命酒の工場。工場見学、森林散策、記念館への入場は無料で、かつての蔵を移築し、改装した記念館には、養命酒の歴史や50種類の生薬が展示されています。小さなお子様でも体験でき楽しめるクラフトや健康講座などを開催しており、森に佇むカフェではハーブを使ったゼリーやナチュラルスイーツ、健康ブレンド茶などをゆっくり楽しめます。

- 工場見学無料・見学所要時間／約60分
- 受付時間／8:40～17:10（年末年始は除く）
- 駒ヶ根市赤穂16410
- ☎0265-82-3310 ㊟0265-82-6414
- <http://www.yomeishu.co.jp/plant/index.html>



## 女衆いちおし うまいもん

### しきさい 紫輝彩丼（宮田村）



宮田村商工会青年部が中心になって作り出した村の名物丼。「信州宮田ワイン紫輝」を使った各店オリジナルの味が楽しめます。

宮田村内11店舗  
<http://www.miyada.or.jp/donburi/index.html>

### しゃも ぎたろう軍鶏肉料理【精肉の通販もあり】（辰野町）



辰野町北大出地区の南林種鶏場で、自ら育種した軍鶏を地下300mから汲み上げた水と、厳選した飼料をあええ放し飼いで育てています。軍鶏は鶏の一品種で昔から神鶏として珍重され、その肉の美味しさには定評があります。永年研究し、食用として改良した「ぎたろう軍鶏」の肉は噛み締めるほど味がどんどん出てきます。（精肉の通販もできます）

「鳥さん」辰野町大字辰野1669 ☎0266-41-0010 18:00～23:00 日曜祝休「タイガー食堂」辰野町大字小野筑359-3 ☎0266-46-2072 11:30～13:00、17:30～20:00 月曜休 各店要予約【南林種鶏場（通販のみ）】<http://www.lcv.ne.jp/kokekoko/>

### 天ざるそば（南箕輪村）



「そばが旨くて、つゆが旨い」信州人が好む信州そばの老舗。揚げたての天ぷらもおすすめ！「そば焼酎の湯桶割り」も、呑みのがせません。そば屋の井のかなめ「海老天丼」も人気です。限定「蕎麦びりん」などそばスイーツもぜひ！

「そば処『新兵エ』（じんべい）」11:00～14:00、17:00～20:00 月曜休、月曜祝日の場合は火曜休 南箕輪村塩ノ井 R153号沿い ☎0265-73-5450 <http://www1.inacatv.ne.jp/~jinbey/>

### 日替わりランチ（南箕輪村）



新鮮な海鮮料理でボリュームも満足。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中でお食事・お酒が楽しめます。無濾過プレミアムビールもおすすめ。日替わりランチ 1,029円

「隠れ家厨房『楽腹』（らっばら）」11:00～14:00、17:30～24:00 無休 南箕輪村北殿 R153号沿い ☎0265-74-1280

## おみやげに 近隣の名産品



### 寒天製品、寒天料理（伊那市西春近）

寒天製品は、血圧やコレステロール値を低下させ、便秘予防にも役立ち、大腸がんを予防するなどの健康効果が注目されています。

「かんでんばばガーデン」内かんでんばショップ、レストラン（さつき亭、ひまわり亭）☎0265-78-2002



### もちもちどら焼 ホタル（辰野町）

もちもちとした、どら焼の皮に、北海道産の小麦をブレンドした、特製クリームをサンド。この食感と味は絶品。チョコ・抹茶クリームもサンドもあります。地方発送も承ります。

「菓子司 味香月堂」☎0266-43-1466



### てっぽう漬（南箕輪村）

地元で採れた新鮮な野菜で、保存料等を使わない手作りの美味しいお漬物です。手間暇かけた「てっぽう漬」は特に好評です。（夏～秋の季節商品）

「さっちゃんの漬け物」（リカーショップマルチャー）☎0265-73-3852 電話での注文になります。（季節により商品が変わります）