



飯田・阿智

南信州水めぐり～ラフティング・温泉・水引体験～

南信州の大自然とふれあうファミリー向けのコース。天竜川の急流をゴムボートで下る「ラフティング」はスリル満点。秘境月川温泉郷では魚釣りや食事が楽しめ、昼神温泉は疲れを癒し、南信州の豊かな「水」が満喫できます。

若衆 おすすめ スポット

■ 天竜川ラフティング体験

夏



諏訪湖から遠州灘へ流れ込む天竜川は、暴れ天竜と呼ばれるほどの日本有数の急流です。この地域では舟下りが有名ですが、よりスリルが味わえるラフティングはいかがですか。

<天竜川・半日コース>

※催行人数2名以上 約11km 弁天、水神、鷲流峡を下り、飛びこみ岩にも挑戦! ラフティングの醍醐味が凝縮された半日コース。大人7,500円、小学生6,000円(要予約・年齢制限あり)

有限会社アルプスぼうけん組楽部

☎0265-59-8881 ☎0265-59-8882 <http://www.abc-jpn.com>

■ 昼神温泉郷

通 年

南信州最大の温泉地「昼神温泉」は、昭和48年に発見された比較的新しい温泉地です。泉質はアルカリ性単純硫黄温泉で、リウマチ性疾患・運動障害・しもやけ等に効果があるとされています。20軒近い温泉宿があり、宿泊はもちろん日帰り温泉に入ることができる宿もあります。

昼神温泉ガイドセンター

■ 阿智村智里20-2

☎0265-43-3001 ☎0265-43-3411

■ <http://www.hirugami.gr.jp/>



◀ 三色の桃色が見事な花桃の里

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

冬

ファミリー
カール
仲間
入旅



■ 月川温泉郷の花桃

春



昼神温泉からさらに車で15分ぐらい行った山の中に「月川温泉郷」があります。小さな温泉郷ですが、春になると一面の花桃が咲き乱れる「花桃の里」でもあります。近くにはスキー場もあり、富士見台高原のトレッキングなど1年を通じて自然を満喫することができます。

女衆いちおしうまいもん



ごぼとん丼 (松川町)

地元産りんご、梅で育った黒豚とごぼうがベストマッチな「激うま」丼です。各店舗ごとに味付けが異なるので、お好みの丼を見つけてください。

ごぼとん丼ホームページ <http://goboton.com/>

■ パークランド(月川温泉郷)

春～秋



魚釣りや・つかみ取りが楽しめるレジャー施設。自分で捕まえた魚を炭火で焼いて食べることもできます。オートキャンプ場やマレットゴルフ場もあり、近くを流れる清流で川遊びもできます。

■ 営業期間／3月下旬～11月下旬まで 9:00～16:00
■ 定休日／木曜日 ■ 阿智村智里4174-1 ■ ☎0265-44-2230

■ 青木屋(月川温泉郷)

春～秋

本格的な川魚料理が味わえる店。併設された釣り堀で釣った魚を囲炉裏の炭火で焼いて食べることもできます。あまごや岩魚の塩焼き・南蛮漬けや名物五平餅をお土産にいかがですか？



■ 営業時間／3月上旬～12月下旬まで
9:00～17:00 (オーダーストップ15:00)
■ 定休日／毎週火曜日(但し、祝日は営業します)
■ 阿智村智里4224-1 ■ ☎0265-44-2208

■ 水引の郷 山都飯田(オプション) 通 年



水引は飯田を代表する伝統工芸品のひとつで、その生産量は全国の7割を占めるほどです。山都飯田では水引の展示販売だけでなく、製造体験などもできます。また事前に連絡をすれば工場見学もできます。

■ 営業時間
／9:00～17:30
■ 年中無休
■ 飯田市三日市場3891-1
■ ☎0265-25-8822 ㊟0265-25-1500

近隣の名産品



山葡萄ワイン (松川町)
南信州の山中で自生している山葡萄を工場近くの畑に移し、研究の末栽培に成功。完熟期に収穫したブドウで本格的なワインにしました。辛口甘口の2種類あります。
「信州まし野ワイン(株)」
☎0265-36-3013



五百石ゆべし「柚っ子」(秦阜村)
ごま・くるみ・味噌等を入れた柚子を特殊な調理方法で加工した珍味です。平成3年には全国観光土産推奨品に合格、厚生大臣賞を受賞しました。
秦阜村柚餅子生産組合 ☎0260-25-2008または、道の駅信濃路下條そばの城 ☎0260-27-1151で購入できます。



「柿巻き」ゆべし(秦阜村)
地域の有名な特産「市田柿」に五百石ゆべしを巻いたもので、柚子の香りと干し柿の甘味が調和した豊かな味わいです。
秦阜村柚餅子生産組合 ☎0260-25-2008または、道の駅信濃路下條そばの城 ☎0260-27-1151で購入できます。



昔ながらの「りんごバターどらやき」(松川町)
昔からのレシピで作ったどらやきのもっちりした生地に、松川産のおいしい林檎ジャムと小豆とホイップバターをサンドした、とびきりおいしい「りんごバターどらやき」です。お店には、他にもアップルパイやりんごの入った生ロールケーキも。
「林檎屋本舗」 ☎0265-36-7471



阿智村産野菜・果物、農産加工品(阿智村)
その日の朝収穫した、阿智村の野菜や果物を販売しています。
中央道下り線「阿智PAやさい村」 ☎0265-45-2130