



安曇野

夏の安曇野 思いっきり体験・体感ツアー



朝早めに安曇野へ到着。好天に恵まれ、「熱気球体験」で朝の安曇野一望からスタート。近くに足湯も。森の中の小道を歩いて、天然酵母の美味しいパンで軽めの朝食をとり、続いて乗馬を体験。お昼は安曇野名物の手打ちそば。せっかくだから手打ちに挑戦してみよう！ お昼を食べたら、清流下りへ。つづいて、水産試験場にてマス池の見学&釣り体験。最後に長峰山にて北アルプスの夕陽と安曇平を眺めながら展望風呂にて一日の疲れを癒してみても良いでしょう。

若衆 おすすめ スポット

■ vif 穂高 & 八面大王「足湯」

4月ごろ～10月ごろ

(A) 熱気球体験

係留（高度30m）雨天・強風の場合は中止。予約も承ります。冬は「風まかせ・熱気球フリーフライト」の企画も。

- 場所／vif 穂高 北グラウンド
- 時間／6:50～8:00 約6分コース
- 料金／大人2,400円 小学生1,800円
- 期間／4月27日～10月毎週日曜、祝日の朝（7月27日～8月31日は毎日）
- 問い合わせ／安曇野気船（担当：宮原）
安曇野市穂高4509 ☎0263-87-9828
<http://www.azuminokisen.com>

(B) 八面大王「足湯」

北アルプスから湧く天然弱アルカリ温泉で筋肉疲労や美肌に効果あり。

- 場所／穂高温泉郷 しゃくなげ荘 近く
- 時間／24時間、年中無休
- 料金／無料
- 問い合わせ／穂高温泉供給（株）
☎0263-82-2912



■ 山麓線周辺 散策（天然酵母パン、森林浴ほか）

通 年



(A) 安曇野パン工房 るんびに

安曇野の静かな森の中、自家培養で育てた天然酵母のパン工房。

- 営業時間／9:00～17:00（9～4月は16:00まで）
- 定休日／月曜日
- 安曇野市穂高有明8011-1 ☎0263-83-8078

(B) パンとスープの香り あづみ野の朝

ヨーロッパの昔ながらの製法で添加物を一切使わない体にやさしいパン。

- 営業時間／10:00～18:00
- 定休日／火、水、木曜日（但し祝日・GW・お盆休みは営業）
- 安曇野市穂高有明8186-5 ☎0263-84-4147

(C) 焼きたてパン サン・トノーレ

平成19年5月OPEN。安全性の高い自然素材を使い、石釜で焼くパンも。

- 営業時間／9:30～18:30
- 定休日／月曜日
- 安曇野市穂高有明8148-3 ☎0263-83-6428

■ ホースランド安曇野

通 年



雄大な北アルプスを望む安曇野の田園風景の中に展開。初めての方から上級者まで調教された馬で親切、丁寧に指導いたします。

- 営業時間／9:00～17:00
- 定休日／月曜日（祝日の場合は翌日）
- 料金／1,000円～
- 施設案内／角馬場（20×60m・20×40m）、障害馬場、丸馬場、走路一周400m
- 安曇野市豊科南穂高3800-1 ☎0263-73-8275

■ こねこねハウス めん処 穂高

通 年

穂高の名水で打つこだわり麺。「こねこね」「しこしこ」「つるつる」と、楽しい音が聞こえてきます。

■時間／11:00～16:00 ■定休日／なし ■料金／手打ちそば教室
●打ちそば体験コース（一打）…3,800円 ●基本の打ち方（4回コース）…16,000円 ●二八そば、十割そば、更級そば（4回コース）…16,000円
●おやしき作りは、1セット（12個）で3,150円 ■安曇野市穂高3029
■☎0263-82-0431



■ 清流下り（大王わさび農場 ほか）

4月ごろ～10月ごろ



(A) クリアボート体験

クリアボートで清流下り！ ※予約不要。雨天、強風の場合は中止。

■場所／大王わさび農場、犀川周辺 ■料金／15分コース900円、30分コース2,000円 ■時間／11:00～14:00 ■4月26日～10月26日まで毎日開催。■問い合わせ／安曇野気船（担当：宮原） ■安曇野市穂高4509 ■☎0263-87-9828
■http://www.azuminokisen.com

(B) ラフティングボートで行く川くだり

川くだり（40分コース）、ロングツーリング（全行程9km）

などのツアーがあります。※必ず前日までに電話にて予約を。

■時間／9:00～17:00 ■休／10月下旬～3月、営業期間中は不定 ■申し込み／わんだあえっく ネイチャー&チャイルド ■安曇野市豊科南穂高6815-4 ■☎0263-71-6073

女衆いちおしうまいもん

『きっと好きになる安曇野グルメ』

▼ 信州サーモン丼



▼ 安曇野フラワー揚げ



市内飲食店の名物料理として大ヒット中!!

■ 森林交流体験センター 天平の森

冬季除く



平成7年7月にOPEN。400mmの大望遠鏡を備えた天文台や北アルプスが窓辺に広がる展望風呂、手打ちうどんが美味しい食堂、バーベキューハウス、台所・お風呂・トイレが完備されたバンガロー、18区画が整備されているオートキャンプ場などがあります。

■時間／10:00～21:30 ■休館日／火曜日、冬季期間
■料金／入浴1人310円、バンガロー1棟1泊10,500円～12,600円
■安曇野市明科光2573-35 ■☎0263-62-6235

あずみのステーキ（安曇野市穂高）



安曇野、松本平産の和牛をステーキに。穂高の生わさびをすりおろしたタレでお召し上がりいただけます。

「レストラン アベ」
11:00～15:00、17:00～22:00
一定休 安曇野市穂高8148-6
☎0263-82-6047

高原牧場和牛炭火焼き（安曇野市明科）



明科の山で生まれ育った和牛です。濃厚な甘みを味わえる、肉厚のやわらかい肉は、絶品でボリューム満点です。

「焼肉だんちゃん」
17:00～22:00 火曜日休
安曇野市明科中川手2823-1
☎0263-62-6429

宝巻き（安曇野市穂高）



信州産サーモンの燻製と新鮮なわさびの葉や茎と一緒に巻き込みました。

「志の寿し」
火曜日休 17:00～22:00
昼は予約にて対応
安曇野市穂高565-6
☎0263-82-4926

園弁（そのべん）（安曇野市堀金）



すべての食材を安曇野産にこだわり、ひとつひとつ手作りしました。素材の持ち味を生かした田舎料理の詰まった弁当です。季節ごとに内容が変わります。

「国営アルプスあづみの公園」
9:30～17:00 夏18:00、冬16:00
月曜日休（祝日の場合は翌日）
安曇野市堀金鳥川33-4 ☎0263-71-5511

近隣の名産品



ほりがねの大地

（安曇野市堀金）
堀金地域で収穫したヤーコンを使用して醸造した焼酎です。
「(農)旬の味堀金物産センター組合」
☎0263-73-7002



安曇野産大豆十割豆腐（木綿）

（安曇野市堀金）
安曇野産大豆を100%使用した十割豆腐。こくがあり、甘みがあるので、1度食べたらやみつきに。週20丁から30丁の数量限定商品です。
「(有)竹内商事」☎0263-72-4756



あづみ野ニュー豚らぶうー（安曇野市豊科）

通常よりもゆったりとしたペースでモーツァルトを聞かせながら、快適な環境で育てた安心安全な豚肉「らぶうー」。農場直営のレストランです。

「レストラン らぶうーな」
☎0263-72-5001



安曇野ルビー（安曇野市三郷）

安曇野湧水の清らかな水で栽培され、ハチによる受粉や「天敵農法」で安全性を確保した栄養価の高いトマトです。

長野県内のアップルランド・デリシアで購入できます。（直接販売はしません）



円揚げ（つぶらあげ）

（安曇野市明科）
北アルプスの湧き水で育ったニジマス、2時間以内に調理。2度揚げで、頭から丸ごと召し上がれます。

「辰巳食品」☎0263-62-4628「あかしな夢市場」☎0263-81-2035「ファーマーズガーデン明科」☎0263-62-1230