

南アルプスタイム

エコパーク・ジオパークで楽しむ
自然を満喫する時間。

南アルプス
4市町村の
魅力をお届け!

飯田市

伊那市

富士見町

大鹿村



仙丈ヶ岳から望むご来光(撮影:津野祐次)

飯田市・伊那市・富士見町・大鹿村へのアクセス

電車で

【東京方面から】

飯田市へ JR中央東線～飯田線でJR飯田駅へ約5時間
伊那市へ JR中央東線～飯田線でJR伊那市駅へ約3時間30分
富士見町へ JR中央東線でJR富士見駅へ約2時間20分
大鹿村へ JR中央東線～飯田線でJR伊那大島駅へ約4時間30分、
バスで大鹿村終点まで約60分

【名古屋方面から】

飯田市へ JR中央西線～飯田線でJR飯田駅へ約4時間50分
伊那市へ JR中央西線～飯田線でJR伊那市駅へ約3時間20分
富士見町へ JR中央西線でJR富士見駅へ約2時間30分
大鹿村へ JR中央西線～飯田線でJR伊那大島駅へ約4時間20分、
バスで大鹿村終点まで約60分

車で

【東京方面から】

(中央自動車道 高井戸ICから) 飯田市へ 中央自動車道飯田ICへ約3時間20分
伊那市へ 中央自動車道伊那ICへ約2時間40分
富士見町へ 中央自動車道諏訪南ICへ約2時間10分
大鹿村へ 中央自動車道松川ICへ約3時間、松川ICから約40分

【名古屋方面から】

(東名高速道路 小牧ICから) 飯田市へ 中央自動車道飯田ICへ約1時間20分
伊那市へ 中央自動車道伊那ICへ約2時間
富士見町へ 中央自動車道諏訪南ICへ約2時間30分
大鹿村へ 中央自動車道松川ICへ約1時間30分、松川ICから約40分

ジオ・エコ・ヒトを 学ぶ・知る・体感する。

長野県の飯田市、伊那市、富士見町、大鹿村。
雄大な山々に囲まれたこのエリアには自然・歴史・
グルメ・癒しの魅力スポットが点在しています。
あなた好みの場所を見つけて、南アルプスの旅を
思う存分、楽しんでみませんか。

知ってる？ 南アルプスのコト

南アルプスって何？

長野県、山梨県、静岡県にまたがる赤石山脈の通称。このエリアは、2014年6月に、ユネスコエコパークに登録されました。豊かな自然の中には、多くの動植物が存在しています。



赤石山脈Ⅱ
南アルプス
なんだね

ジオ・エコ・ヒトって何？

エコパーク・ジオパークを知るうえで重要なキーワード。ジオは「大地」、エコは「動植物」、ヒトは「文化・歴史」を意味します。南アルプスの旅は、この3つのキーワードを意識して楽しむと、より奥深い時間が過ごせます。



詳しくは
P4・5を
チェックしよう！

ユネスコエコパークって何？

国際連合教育科学文化機関であるユネスコが実施する、自然と人間社会の共生を目的とした事業のひとつ。生物圏保存地域とも呼ばれ、国内では、南アルプスを含め、7地域が正式登録されています。



自然と人との
共生が
大事な
んだね

ジオパークって何？

日本列島の成り立ちを見て感じる「大地の公園」のこと。自然遺産を見ることで、数十億年前の大地からのメッセージを捉え、地球について考える場所として注目されています。



自然遺産を見て、
考えてみよう！



※当パンフレットの情報は、2017年3月現在のものです。※掲載されている地図の位置や目的地までの所要時間はおよその目安となるものです。※各施設の営業時間、アクセス等は変更になる場合があります。※体験、イベント等は都合により変更または中止になる場合があります。※花の見頃は気象条件等により異なる場合があります。※お出かけ前に、最新の情報をご確認ください。

4市町村のジオ・エコ・ヒト

ジオ・エコ・ヒトの魅力スポットをチェックして、各市町村の旅プランを考えてみませんか。



鹿嶺高原
 電車/JR飯田線伊那市駅からタクシー約60分
 車/伊那ICから約70分
 伊那市長谷非持
 0265-94-2239(伊那市振興公社東部支所)

伊那市
 南アルプス登山口へと林道バスが走り、アルプスの大展望を楽しめる山岳リゾート、鹿嶺高原がある伊那市。随所にみられる見事な彫刻から「伊那日光」と呼ばれる熱田神社を参拝し、歴史に思いをさせてみましょう。



しらびそ高原
 電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分
 「程野」下車、タクシー約30分
 車/飯田ICから約75分、松川ICから約90分
 飯田市上村
 0260-36-1002(上村振興公社)

飯田市
 南アルプスの眺望が楽しめるしらびそ高原や、地球の神秘を体感できる御池山隕石クレーターがある飯田市。「ほんの里100選」に選ばれた下栗の里で、自然と暮らしたの調和について学んでみましょう。



熱田神社(国重要文化財)
 電車/JR伊那市駅からバス約30分
 「高遠駅」で乗換、バス約20分「熱田神社」下車
 車/伊那ICから約40分
 伊那市長谷溝口1993-1
 0265-98-2009
 (伊那市高遠長谷教育振興課)



南アルプス林道バス
 電車/JR伊那市駅からバス約30分
 「高遠駅」で乗換、バス約40分「仙流荘」下車
 車/伊那ICから仙流荘まで約40分
 伊那市長谷黒河内1847-2(仙流荘)
 0265-98-2821(伊那市役所長谷総合支所)



下栗の里
 電車/JR飯田線飯田駅からバス約15分
 「高遠駅」で乗換、バス約40分「下栗」下車
 車/飯田ICから約75分
 飯田市上村
 0260-36-1002(上村振興公社)



御池山隕石クレーター
 電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分
 「程野」下車、タクシー約30分
 車/飯田ICから程野・しらびそ高原経由で約85分、程野・下栗の里経由で約105分
 飯田市上村
 0265-22-8118(飯田市美術博物館)



大池高原 ヒマラヤの青いケシ
 電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約55分
 車/松川ICより約80分
 下伊那郡大鹿村鹿場大池高原(中村農園)
 0265-39-2929(大鹿村観光協会)

大鹿村
 国内唯一の中央構造線博物館がある大鹿村。日本列島誕生の物語に迫る一方で、300余年続く大鹿歌舞伎の伝統に触れ、大池高原では6月中旬が見頃の青いケシの花を堪能しましょう。



大鹿歌舞伎
 (大鹿村大河原/鹿場まで)
 電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約40分
 車/松川ICから約45分
 下伊那郡大鹿村大河原(大嶺神社)/鹿場(市場神社)
 0265-39-2100(大鹿村教育委員会)



大鹿村中央構造線博物館
 電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分
 「大河原」下車、徒歩約5分
 車/松川ICから約40分
 下伊那郡大鹿村大河原988
 0265-39-2205



入笠湿原
 電車/JR中央本線富士見駅からタクシー約10分、パノラマ山麓駅からゴンドラ約10分、パノラマ山頂駅下車、徒歩約15分
 車/諏訪南ICから約50分
 諏訪郡富士見町富士見6666-703
 0266-62-5666(富士見パノラマリゾート)

富士見町
 すずらんなどが咲き誇り、「花の宝庫」とも呼ばれる入笠湿原や、復元住居が建つ井戸尻遺跡がある富士見町。仏像構造線が浸食されV字谷となった釜無溪谷を観察して、大地の変化を探ってみましょう。



井戸尻遺跡
 電車/JR中央本線信濃境駅から徒歩約15分
 車/小淵沢ICより約15分
 諏訪郡富士見町境7053
 0266-64-2044(井戸尻考古館)



釜無溪谷(猪窟塚堤)
 電車/JR中央本線信濃境駅から徒歩約40分、またはタクシー約15分
 車/小淵沢ICから約30分、諏訪南ICから約30分
 諏訪郡富士見町猪窟塚
 0266-62-9342(富士見町役場産業課)



大鹿歌舞伎



ライチョウ(撮影:津野祐次)



3,000m級の山脈(撮影:津野祐次)

南アルプスで「ジオ・エコ・ヒト」をチェックしてみよう



ジオ

||

大地



エコ

||

動植物



ヒト

||

文化・歴史



南アルプスには、「ジオ・エコ・ヒト」を体験できる魅力スポットが多数あります。自分のお気に入りを見つけ、散策してみましょう。

大自然の中で
お気に入りを探そう

例えば、雄大な山々を眺め、その付近に誇らしげに咲く花を愛で、伝統芸能を満喫する……。このような3つのワードを意識した旅プランを立てると、南アルプスエリアをさらに楽しめます。また、気になるスポットを見つけたら、そのスポットが3つのうち、どれに当てはまるのか考えるのもおすすめです。次のページでは、各市町村の「ジオ・エコ・ヒト」のスポットの一部を紹介していますので、チェックしてみましょう。

南 アルプスを知るうえで重要な「ジオ・エコ・ヒト」というワードを知っていますか？

ジオは、地形や地層などの「大地」。エコは、鳥や花々などの「動植物」。そして、ヒトは、遺跡や伝統芸能などの「文化・歴史」を意味しています。ユネスコエコパークに正式登録承認された南アルプスエリアは、この3つが共生し、発展してきた歴史を持っています。

飯田市

山と峡谷に囲まれた奥深い秘境。
今も残る大自然と古き暮らしの風景を求めて。



煮えたる湯を素手ではね飛ばす“湯切り”の迫力にびっくり!



遠山の霜月祭り

遠山郷に古くから伝わる湯立神楽。国の重要無形民俗文化財にも指定され、毎年12月に各神社で行われる祭りには、多くの人が集まり盛り上がります。

☎ (遠山郷まで) 電車/JR飯田線飯田駅・平岡駅からバスまたはタクシーを利用
車/飯田ICから約60分
☎ 飯田市南信濃/上村
☎ 0260-34-1071 (遠山郷観光協会)

しらびそ高原 MAP ⑥

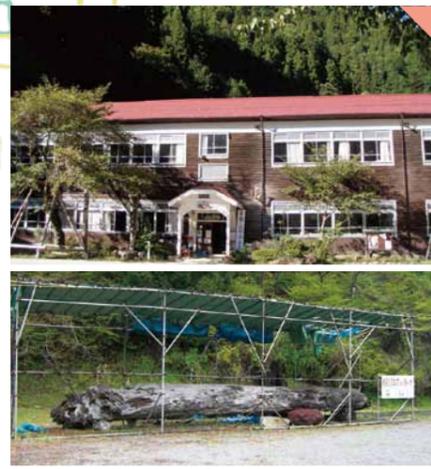
アルプスの展望台と呼ばれる標高約1,918mの高原。ここから見渡せる、四季折々の南アルプスの雄大なパノラマはまさに絶景。夜の満天の星空も感動的です。



☎ 電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分「程野」下車、タクシー約30分
車/飯田ICから約75分、松川ICから約90分
☎ 飯田市上村
☎ 0260-36-1002 (上村振興公社)



▶ アクセスMAPはP15へ



MAP ①

旧木沢小学校/埋没林

昭和の懐かしさを感じさせる木造校舎を保存し、無料開放。西暦714年に遠山を襲った大地震で湖に埋没した木々の一部も見ることができます。

☎ 電車/JR飯田線平岡駅からタクシー約30分
車/飯田ICから約60分
☎ 飯田市南信濃木沢811
☎ 0260-34-2117 (飯田市南信濃自治振興センター木沢出張所)



御池山隕石クレーター MAP ⑤

2~3万年前に小惑星が衝突してできた直径約900mの日本唯一の隕石クレーター。クレーター内を通る遊歩道を散策して、宇宙のロマンを感じてみませんか?

☎ 電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分「程野」下車、タクシー約30分
車/飯田ICから程野-しらびそ高原経由で約85分、程野-下栗の里経由で約105分
☎ 飯田市上村
☎ 0265-22-8118 (飯田市美術館)

飯田市の人たち 旅のススメ



民宿みやした 野牧久子さん

下栗の里の急傾斜畑でしか栽培できない希少なじゃがいも。これにえごま味噌をぬって串焼きにした「芋田楽」は甘くてホクホク。一度食べたらやみつきに!



下栗二度芋田楽

☎ 飯田市南信濃/上村
☎ 0260-36-1002 (上村振興公社)



遠山郷観光協会会長 近藤力夫さん

羊肉や山肉、豚肉などを味付けした「遠山ジンギス」は遠山郷の名物。お店によって秘伝のタレがあり、食べ比べてみるのも一興。お土産にもおすすめです。



遠山郷ジンギス丼

☎ 飯田市南信濃/上村
☎ 0260-34-1071 (遠山郷観光協会)



下栗の里(天空の里ビューポイントからの眺望) MAP ①

急峻な斜面に広がる集落。天空に浮かんでいるような下栗の里を一望するなら、天空の里ビューポイントへ。里の一番上にある高原ロッジ下栗から南アルプスの眺望も抜群です。

☎ 電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分「上町」下車、タクシー約15分/飯田ICから約75分
☎ 飯田市上村
☎ 0260-36-1002 (上村振興公社)



ゆるやかに時が流れる山里で非日常を味わう

長野県南部に位置する飯田市は、南信州の中核都市として発展する一方、山と峡谷に囲まれた秘境の里・遠山郷があり、大自然が失われずに残されています。中でも「にほんの里100選」にも選ばれた「下栗の里」は、自然と人が共存する昔ながらの風景が残り、「日本のチロル」とも呼ばれています。また、しらびそ高原とともに紅葉の名所としても有名で、南アルプスまで鮮やかに色づく紅葉風景は感動ものです。神々が集うといわれる遠山郷は、古来から伝わる神事「霜月祭り」や、神様の湯治場の伝説がある温泉「かくらの湯」、南アルプスの恵み「観音霊水」など、神秘的な魅力にあふれ、非日常を味わえます。「遠山ジンギス」「下栗二度芋」やそばなどの山の幸も絶品。ぜひ「賞味を」。



遠山温泉郷 かくらの湯 MAP ④

全国でも珍しい高濃度塩化物温泉が湧く立ち寄り湯です。露天風呂、打たせ湯、寝湯など多彩なお風呂に、郷土料理が味わえるレストランも併設。

☎ 電車/JR飯田線飯田駅からバス約90分「かくらの湯」下車すぐ。平岡駅から乗合タクシー約25分
車/飯田ICから約60分
☎ 飯田市南信濃和田456 ☎ 0260-34-1085

道の駅遠山郷 MAP ③

日帰り温泉「かくらの湯」のほか、地域の道路・観光情報を発信する「アンパマイ館」、特産物販売所「くまぶし」と周辺観光の拠点におすすめのスポットです。

☎ 電車/JR飯田線飯田駅からバス約90分「かくらの湯」下車すぐ。平岡駅から乗合タクシー約25分
車/飯田ICから約60分
☎ 飯田市南信濃和田548-1
☎ 0260-34-1071 (遠山郷観光協会)



遠山郷土館和田城/観音霊水 MAP ②

和田城を再現した資料館は霜月祭りの展示が充実。城址に建つ龍淵寺に湧く「平成の名水百選」の観音霊水で淹れたコーヒーマグが味わえるカフェにもお立ち寄り。

☎ 電車/JR飯田線平岡駅からバス約20分、またはJR飯田駅からバス約90分「和田」下車、徒歩約5分
車/飯田ICから約70分
☎ 飯田市南信濃和田1192 ☎ 0260-34-2355

伊那市

雄大な2つのアルプ스에抱かれた美しい自然を見て・食べて・遊んでまると楽しもう!



大自然の中のパワースポットで心身ともに癒され、エナジーチャージ!



パワースポット 分杭峠 MAP ①

日本最大の断層「中央構造線」の真上に位置する分杭峠。世界でも有数のパワースポットとして海外からの観光客も訪れます。

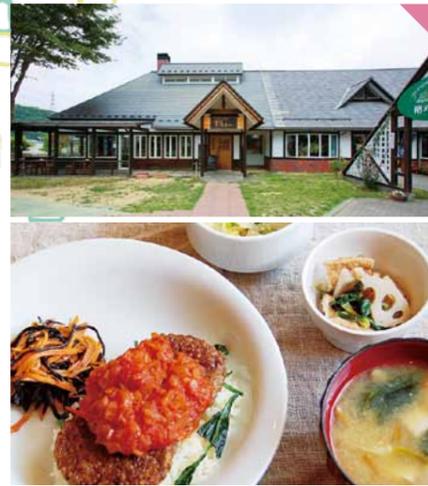
電車/JR飯田線伊那市駅からバス約30分「高遠駅」で乗換、バス約50分「栗沢駐車場」下車
車/伊那ICから「栗沢駐車場」まで約40分
※電車・車ともに「栗沢駐車場」からシャトルバスで約15分
伊那市長谷
0265-78-4111(伊那市観光協会)



こかげ MAP ⑥

地元のお母さんたちが、地産の野菜や米をふんだんに使ったランチをご提供。野菜ケーキなどスイーツもあり、ゆったり時間を堪能できる農家レストランです。

電車/JR飯田線伊那市駅からバス約30分「高遠駅」で乗換、バス約30分「伊那藤沢」下車、徒歩約1分
JR中央本線茅野駅からタクシー約30分
車/諏訪ICから約30分
伊那市高遠町藤沢4217-2
0265-96-1831



野のもの MAP ③

100%地元で有機栽培された雑穀で作る料理が人気のレストラン。アマランサスバスタ、お肉を使わない雑穀バーグなど、こだわりのメニューが揃っています。

電車/JR飯田線伊那市駅からバス約30分「高遠駅」で乗換、バス約15分「非持」または「美和診療所」下車、徒歩約3分 車/伊那IC、諏訪ICから約35分
伊那市長谷非持1400 道の駅「南アルプスむら長谷」内
0265-98-2960



木楽茶屋 MAP ⑥

南アルプス登山口の集落にある隠れ家的カフェ。食感が絶妙なワッフルと、店自慢のコーヒーとともに、窓の外に広がる美景を満喫。春は桜の絶景も!

電車/JR飯田線伊那市駅からバス約30分「高遠駅」で乗換、バス約30分「黒川」下車、徒歩約2分
車/伊那IC、諏訪ICから約60分
伊那市長谷黒河内2217
090-1694-2084



高遠城址公園 MAP ①

「日本三大桜名所」のひとつで、春は「天下第一の桜」といわれる、約1,500本のタカトオコヒガンザクラが咲き誇ります。カエデが鮮やかに色づく秋の紅葉も見どころ。

電車/JR飯田線伊那市駅・伊那北駅からバス約30分「高遠駅」下車、徒歩約15分 車/諏訪ICから約50分、伊那ICから約30分
伊那市高遠町東高遠2295
0265-78-4111(伊那市観光協会)



高遠しんわの丘ローズガーデン

一度は見たい、桜が織りなす神秘的な芸術

南アルプスと中央アルプスに囲まれた伊那市は、市内の中央を天竜川と三峰川が流れ、水と緑に恵まれた自然豊かな都市です。伊那市といえば、ここでしか見られない「高遠城址公園の桜」。日本100名城に選ばれた高遠城の城址が、タカトオコヒガンザクラのピンク色で染まる様は、まるで絵画のように美しい景色です。

また、市内には、きのこ狩りができる「きのこ王国」をはじめ、豊かな風土が育む農産物の魅力を楽しみながら体感できる施設や、のどかな田舎風景の中で地元グルメを味わえるレストランやカフェが点在。自然の癒しを感じるパワースポット「分杭峠」も見どころのひとつです。見て・食べて・遊んで、自然を楽しみつくしてみませんか?

きのこ王国 MAP ②

おいしい、楽しい、ヘルシーなきのこのテーマパーク。南アルプスを見渡せる約2,000坪の広大な自然の中で、様々な種類のきのこ狩りや採れたてきのこ料理を満喫できます。

電車/JR飯田線伊那市駅からタクシー約15分
車/伊那IC、駒ヶ根ICから約15分
伊那市西春近3390
0265-73-8855



伊那市の人たち 旅のススメ



こかげ 藤沢宗子さん

自然と歴史の伊那市を楽しむなら、守屋山～千代田湖～入笠山というルートもおすすめ。途中の農家レストランでは新鮮野菜をどうぞ。そのおいしさに県外から訪れる方も。



守屋山～入笠山観光ルート

伊那市藤沢ほか
0265-78-4111(伊那市観光協会)



アウトアショップ K 木下啓さん

高遠城址周辺にある五郎山や三界山などの低山ハイキングをおすすめします。戦国時代にまつわる逸話が残る場所も多く、自然を満喫しながら楽しく歴史散策ができますよ!



高遠エリアのハイキング

伊那市高遠周辺
0265-78-4111(伊那市観光協会)

富士見町

レジャー施設が充実の山岳高原リゾート。
四季を通じて自然を思いっきり遊びつくそう！



広がる山並みを眺めながら温泉に浸かって極上のひとときを！

信州葛木宿 つたの湯 MAP 5

道の駅「信州葛木宿」に併設する温泉。国道20号線沿いの山梨県境にあり、利便性抜群。露天風呂で四季を感じながら空をあおげば開放感いっぱい。ぬるめの源泉槽でゆっくり体をほぐせます。

電車/JR中央本線信濃境駅からタクシー約6分、小淵沢駅からタクシー約8分、車/小淵沢ICから約6分、諏訪南ICから約20分
諏訪郡富士見町落合1984-1
0266-61-8222



ゆ〜とろん 水神の湯 MAP 4

諏訪南ICから車で約7分。富士見パノラマリゾートから車で約1分。100%かけ流しの天然温泉。内湯のほか洞くつ風呂(ミストのハーブ湯)や岩風呂など8種類の露天風呂があります。整体、オイルマッサージなどでリラックスできます。

電車/JR中央本線富士見駅からタクシー約7分、車/諏訪南ICから約7分、小淵沢ICから約15分
諏訪郡富士見町富士見9547
0266-62-8080



6月~9月

高原野菜

Gourmet Summit

高原野菜 グルメサミット

富士見町で採れる様々な高原野菜を使って、町内の参加店舗がオリジナルメニューでおもてなしするグルメイベント。旬の高原野菜の魅力をご堪能ください。

諏訪郡富士見町落合10777
0266-62-9342(富士見町役場産業課)

八ヶ岳 MAP 6 富士見高原リゾート



「富士見高原 花の里」は百日草やケイトウなど季節の花が、アルプスの景観をバックに咲きそります。スキーやゴルフ、日帰り温泉も含めてオールシーズン楽しめる標高約1,250mの天空リゾートです。

電車/JR中央本線小淵沢駅からタクシー約10分、富士見駅からタクシー約15分、車/小淵沢ICから約8分、諏訪南ICから約15分
諏訪郡富士見町境12067
0266-66-2121



富士見町 MAP

富士見町の人たち 旅のススメ



富士見高原リゾート 藤田さん

自動運転のカートに乗り標高約1,420mの雲上まで約25分の小旅行。行き着く先は富士山、北岳、奥穂高岳の日本三大高峰を望む展望台。絶景を心ゆくまで堪能してください。



天空の遊覧カート (富士見高原リゾート) MAP 6

0266-66-2121
※3月下旬~11月までの期間限定です。詳細はお問い合わせください。※悪天候により運行を中止する場合があります。



富士見パノラマリゾート 三井秀義さん

八ヶ岳方面から昇るご来光で黄金色に輝く雲海と、遠くには雲の上には浮かぶ富士山。想像を遥かに超える幻想的な風景が広がります。絶景を見ながら飲むコーヒーも最高です！



プレミアム雲海 Gondola (富士見パノラマリゾート) MAP 1

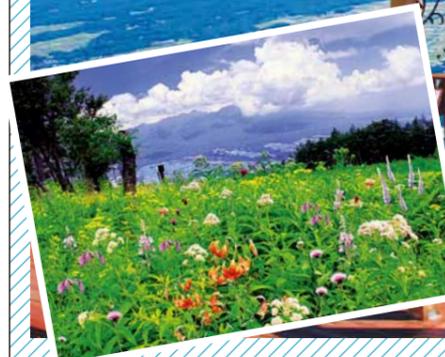
0266-62-5666
※9月下旬~11月上旬の毎週金、土、日曜日限定です。詳細はお問い合わせください。※悪天候により運行を中止する場合があります。



富士見パノラマリゾート MAP 1

ゴンドラで一気に天空の花園へ。入笠山山頂から日本アルプス、八ヶ岳、富士山まで望む大パノラマは息をのむ雄大さ。入笠湿原・入笠山の四季の花や緑の美しさも圧巻です。

電車/JR中央本線富士見駅から無料送迎バス約10分、車/諏訪南ICから約7分
諏訪郡富士見町富士見6666-703
0266-62-5666



八ヶ岳、日本アルプス、富士山の絶景に感動



長野県の南東、山梨県との県境に位置する富士見町。東に八ヶ岳、西に南アルプス、北に中央・北アルプス、南には富士山と、日本有数の山々を望める絶好のロケーションにあり、東京や名古屋などの大都市圏からのアクセスの良さも抜群です。

花の宝庫として知られる入笠山の麓にある「富士見パノラマリゾート」や、八ヶ岳の裾野にある「富士見高原リゾート」など、レジャー施設が充実。春から秋には、高山植物と大パノラマの絶景を求めてトレッキングや登山に、冬になるとスキーリゾートとして一年中にぎわっています。また、キャベツやレタス、今注目の赤いルバーブなど様々な高原野菜を味わえるのも魅力。たっぷり遊んだ後は、天然温泉で旅の疲れを癒せます。

入笠湿原 MAP 3

標高1,734mにある、入笠湿原。5月下旬~9月下旬の間に約150種類もの山野草や花々が移り替わり咲き、多彩な表情を楽しめます。

0266-62-5666(富士見パノラマリゾート)



板上遺跡出土 土偶

井戸尻考古館 MAP 2

日本を代表する縄文時代の遺跡と貴重な出土品を展示する考古館。周囲は公園になっており、スイレン、アヤメ、ハスなど花の名所としても人気です。

電車/JR中央本線信濃境駅から徒歩約15分、車/小淵沢ICから約15分
諏訪郡富士見町境7053
0266-64-2044

赤いルバーブ メニュー

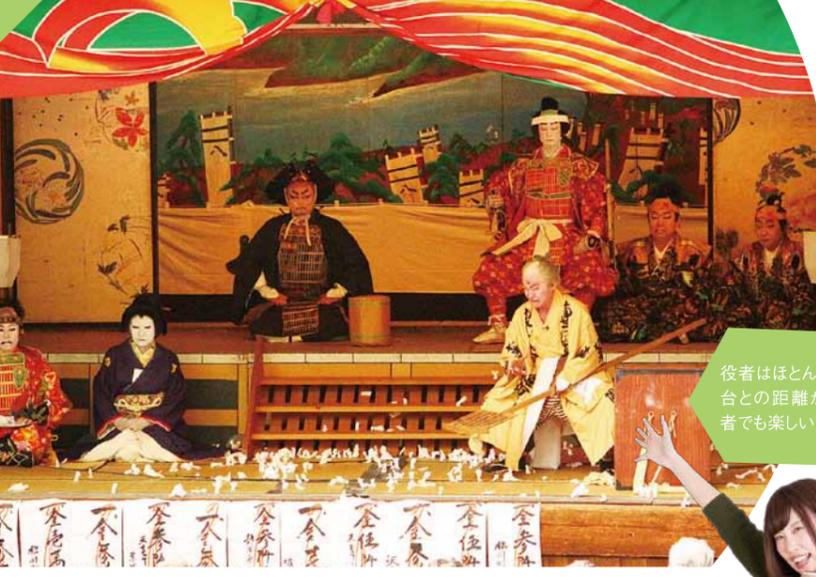
赤い茎の珍しいルバーブを生産する富士見町。生食用のほか、ジャムやケーキ、カレーなど様々なメニューがあり、富士見パノラマリゾートの赤いルバーブソフトも人気！



諏訪郡富士見町富士見4654-224
0266-62-5757(富士見町観光協会)

大鹿村

日本の原風景と伝統文化に出会う旅。
南アルプスの雄大な山々と村歌舞伎の待つ山奥へ。



役者はほとんど村の方。舞台との距離が近くて初心者でも楽しい!



ヒマラヤの青いケシ MAP ①
栽培の難しいヒマラヤ産の高山植物・青いケシが約5,000株も咲く大池高原の中村農園。満開になる6月中旬には「幻の花」を求めて多くの愛好家が訪れます。

☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約55分
車/松川ICより約80分
☎ 下伊那郡大鹿村大池高原(中村農園)
☎ 0265-39-2929(大鹿村観光協会)

大鹿歌舞伎(春・秋定期公演) MAP ③④

300余年もの歴史を持つ村歌舞伎。国の重要無形民俗文化財にも指定され、春(大河原の大磯神社)と秋(鹿塩の市場神社)の年2回の定期公演は大勢の見物客でにぎわいます。

☎ (大鹿村大河原/鹿塩まで)
電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約40分
車/松川ICから約45分
☎ 下伊那郡大鹿村大河原(大磯神社)/鹿塩(市場神社)
☎ 0265-39-2100(大鹿村教育委員会)



夕立神パノラマ公園 MAP ⑩

鳥倉山の中腹、標高約1,620mの場所にあり、中央アルプスに沈む夕焼けと真っ赤に染まる南アルプス連峰の大パノラマが自慢の公園です。秋の紅葉も絶景。

☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約60分
車/松川ICから約65分
☎ 下伊那郡大鹿村大河原夕立神
☎ 0265-39-2001(大鹿村役場産業建設課)



木工体験交流施設 (KASUGAI) MAP ⑪

主に大鹿産の木材を使った木工体験ができます。小枝のボールペンやスプーン作りから時計作りまで様々なコースがあるので気軽にお立ち寄りを!

☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約30分 車/松川ICから約40分
☎ 下伊那郡大鹿村鹿塩2603-1
☎ 0265-39-2616



大西公園から南アルプス(赤石岳)の眺望 MAP ①

南信州を代表する桜の名所として知られる大西公園。残雪の赤石岳を背景に、約130種・3,000本の桜が咲き誇り、絶好のフォトスポットとしても人気です。

☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「中尾入口」下車、徒歩約10分
車/松川ICから約40分
☎ 下伊那郡大鹿村大河原4340
☎ 0265-39-2001(大鹿村役場産業建設課)



思わず息をのむ大自然の幻想的な風景を堪能



1.鹿塩温泉 MAP ③
2.小渋温泉 MAP ④

深山にありながら海水並みの強食塩水が湧き出る鹿塩温泉。大鹿村の大自然が満喫できる「天空の湯殿」が人気の小渋温泉。日帰り入浴も可能なので2つの秘湯を巡ってみませんか?

☎ 1.電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約50分「鹿塩」下車、またはタクシー約35~40分 車/松川ICから約45~50分
2.電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「大河原」下車、またはタクシー約40分 車/松川ICから約45分
☎ 1.下伊那郡大鹿村鹿塩633(塩湯荘) 下伊那郡大鹿村鹿塩631(湯元 山塩館)
2.下伊那郡大鹿村大河原4869-2(赤石荘)
☎ 1.0265-39-2316(塩湯荘) 0265-39-1010(湯元 山塩館)
2.0265-39-2528(赤石荘)

南アルプスの主峰、赤石岳の麓に、「信州で2番目に山奥の村」といわれる大鹿村があります。美しい山並みが広がる村には、四季折々の幻想的な風景が楽しめる「大西公園」や「夕立神パノラマ公園」、山に囲まれて非日常感を味わえる2つの温泉郷など、大自然を堪能できるスポットが多数存在。また、恵まれた自然環境が育むブルーベリーや、山で採れる珍しい山塩などの特産物も豊富です。

また見逃せないのが、映画『大鹿村騒動記』(2011年)の題材にもなった「大鹿歌舞伎」。300年もの間、守り継がれてきたこの村歌舞伎の迫力に魅了され、全国から観光客が訪れています。

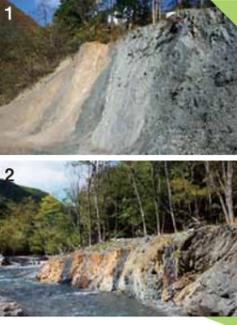
いにしへの自然と文化が息づく大鹿村。懐かしい日本の原風景に出合えるはずですよ。



1.大鹿村中央構造線博物館 MAP ②
2.大鹿村郷土資料館ろくべん館 MAP ②

国内唯一の中央構造線専門博物館には、断層の断面図を見られるジオラマなどユニークな展示が満載。隣接する村の民俗文化資料館も一緒に見学できます。

☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「大河原」下車、徒歩約5分
車/松川ICから約40分
☎ 1.下伊那郡大鹿村大河原988 2.下伊那郡大鹿村大河原1000-14
☎ 1.0265-39-2205(中央構造線博物館)
2.0265-39-2244(ろくべん館)



1.北川露頭 MAP ⑤
2.安康露頭 MAP ⑥

国の天然記念物にも指定された、中央構造線の巨大な露頭を観察できます。あわせて、露頭の岩石標本がある中央構造線博物館に立ち寄るのもおすすめです。

☎ 1.電車/JR飯田線御根駅からタクシー約40分
車/松川ICから約60分
2.電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約50分
車/松川ICから約50分
☎ 下伊那郡大鹿村
☎ 0265-39-2100(大鹿村教育委員会)



大鹿村の人たち 旅のススメ

お土産に人気の一品が、鹿塩温泉の山塩を使用した「塩もなか」。甘い白あんともろやかな山塩が絶妙のハーモニー。あっさり味が幅広い年代の方におすすめ!

大谷瑠里さん



塩もなか(秋葉路) MAP ⑫
☎ 電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「中尾入口」下車、徒歩約10分 車/松川ICから約40分
☎ 下伊那郡大鹿村大河原390
☎ 0265-39-2844(秋葉路)

今注目の大鹿村グルメといえばジビエ。店それぞれに個性があり、驚きのおいしさが待っています。新鮮な鹿肉だからできる極上のジビエ料理をぜひご堪能あれ!

河本祐作さん



大鹿ジビエ
☎ 下伊那郡大鹿村
☎ 0265-39-2929(大鹿村観光協会)

南アルプスの花 & 自然

3,000m級の山々が連なる山岳地帯である南アルプスは、豊かな森林、四季の山野草や多種多様な動植物が生息する自然の宝庫。春・夏・秋・冬の美しい花と自然を求めて、さあ、南アルプスに出かけましょう。



しらびそ高原 / 飯田市

(ヤナギラン) 見頃:8月下旬～9月中旬

電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分「程野」下車、タクシーで約30分 車/飯田ICから約75分、松川ICから約90分
飯田市上村
0260-36-1002(上村振興公社)



鹿嶺高原 / 伊那市

(ヤナギラン、クリンソウ) 見頃:6月～8月

電車/JR飯田線伊那市駅からタクシー約60分 車/伊那ICから約70分
伊那市長谷非特
0265-94-2239(伊那市振興公社東部支所)



大西公園 / 大鹿村

(桜) 見頃:4月

電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「中尾入口」下車、徒歩約10分 車/松川ICから約40分
下伊那郡大鹿村大河原4340
0265-39-2001(大鹿村役場産業建設課)



入笠すずらん山野草公園 / 富士見町

(すずらん、釜無ホテイアツモリソウ) 見頃:6月

電車/JR中央本線富士見駅からタクシー約10分、パノラマ山麓駅から Gondola 約10分、パノラマ山頂駅下車、徒歩約1分 車/諏訪南ICから約35分
諏訪郡富士見町富士見6666-703
0266-62-5666(富士見パノラマリゾート)



下栗の里 / 飯田市

(そばの花) 見頃:8月下旬～9月中旬

電車/JR飯田線飯田駅からバス約60分「上町」下車、タクシー約15分 車/飯田ICから約75分
飯田市上村
0260-36-1002(上村振興公社)



大阿原湿原 / 伊那市

(レンゲツツジ) 見頃:6月

電車/JR中央本線富士見駅からタクシー約10分、パノラマ山麓駅から Gondola 約10分、パノラマ山頂駅下車 ※パノラマ山頂駅からハイキングコース・入笠山経由で徒歩約90分 車/諏訪南ICから約40分
伊那市長谷黒河内 0265-98-2211(伊那市役所長谷総合支所)



大池高原 / 大鹿村

(クリンソウ) 見頃:6月中旬～下旬

電車/JR飯田線伊那大島駅からタクシー約55分 車/松川ICから約80分
下伊那郡大鹿村鹿塩大池高原
0265-39-2001(大鹿村役場産業建設課)



富士見高原リゾート 花の里 / 富士見町

(百日草、ルドベキア、サルビアほか) 見頃:7月～10月

電車/JR中央本線小淵沢駅からタクシー約10分、富士見駅からタクシー約15分 車/小淵沢ICから約8分、諏訪南ICから約15分
諏訪郡富士見町塊12067
0266-66-2121



小嵐公園 / 飯田市

(紅葉) 見頃:10月中旬～11月中旬

電車/JR飯田線平岡駅からタクシー約40分 車/飯田ICから約80分
飯田市南信濃木沢
0260-34-1071(遠山郷観光協会)

イベントニュース

EVENT NEWS

豊かな自然と文化が息づく4市町村には、伝統と歴史に触れられるものや新しい魅力を感じるものまで、一年を通して多彩なイベントが盛りだくさん。おでかけ前には、ぜひ開催中のイベント情報をチェックしましょう。



高遠しんわの丘ローズガーデン バラ祭り / 伊那市

開催地:高遠しんわの丘ローズガーデン / 開催日:6月・10月

約172種・2,160株のバラが咲き誇り、絶景のアルプスが望める高台にある美しいローズガーデン。満開になる6月と10月に開催されるバラ祭り際には、街全体がバラ色に染まり、盛り上げられます。
電車/JR飯田線伊那市駅・伊那北駅からバス約30分「高遠駅」下車、タクシー約5分
車/伊那ICから約30分、諏訪ICから約50分
伊那市高遠町東高遠
0265-94-2556
(伊那市役所高遠町総合支所)



チャレンジマラニックin遠山郷 / 飯田市

開催地:遠山郷 / 開催日:9月下旬

初秋の遠山郷をピクニック気分て楽しみながら走れるマラニック。南アルプスの絶景を望むコースの途中には遠山郷の美味しい名物がずらり。地元の人との交流会もあり、楽しいっばいのイベントです。
電車/JR飯田線飯田駅からバス約90分「かぐらの湯」下車すぐ 平岡駅から乗合タクシー約25分 車/飯田ICから約60分
飯田市南信濃和田548-1
0260-34-1071(遠山郷観光協会)



大鹿さくら祭り / 大鹿村

開催地:大西公園 / 開催日:4月第3土曜日

開放感たっぷりの園内に約3,000本の桜が咲き誇ります。桜越しに眺める残雪の赤石岳は絶景です。お祭りには、「さくらの女王」も参加して様々な催しをご用意。お花見とともに村の魅力も楽しめます。
電車/JR飯田線伊那大島駅からバス約60分「中尾入口」下車、徒歩約10分 車/松川ICから約40分
下伊那郡大鹿村大河原4340
0265-39-2001
(大鹿村役場産業建設課)



すずらん祭り / 富士見町

開催地:富士見パノラマリゾート / 開催日:5月下旬～6月下旬

約100万本の日本すずらんが群生する入笠湿原。6月に見頃を迎えるすずらんの開花にあわせて開催されるお祭りです。花の宝庫・入笠山に漂うすずらんの香りと可憐な姿をお楽しみください。
電車/JR中央本線富士見駅から無料送迎バス約10分 車/諏訪南ICから約7分
諏訪郡富士見町富士見6666-703
0266-62-5666

イベントカレンダー

市町村	イベント名	場所	期間
伊那市	高遠城址公園さくら祭り	高遠城址公園	4月1日～30日
飯田市	遠山さくらまつり	南信濃地域交流センター	4月上旬
富士見町	信州ふじみ おひさんば (ウォーキングツアー)	11コースの各エリア	通年
大鹿村	大鹿歌舞伎 春の定期公演	大磯神社	5月3日
飯田市	下栗の里 春まつり	遠山郷 下栗の里	5月上旬
伊那市/富士見町	入笠山開山祭	入笠山登山口	5月28日
飯田市	南アルプス国立公園開山式	しらびそ高原	5月下旬
富士見町	高原野菜グルメサミット	富士見町内	6月1日～9月30日
伊那市	高遠しんわの丘ローズガーデン バラ祭り	高遠しんわの丘ローズガーデン	6月・10月
飯田市	南アルプス遠山口開山式	梨元ていしゃば	6月上旬
大鹿村	南アルプス大鹿登山口開山式	大西公園	6月上旬
伊那市	長衛祭(開山祭)	北沢峠等	7月上旬

市町村	イベント名	場所	期間
富士見町	富士見OKKOH祭	富士見町内	7月最終土曜
飯田市	南信濃御射山祭	遠山郷	8月下旬
富士見町	入笠山星空観測会	入笠山	9月
大鹿村	大鹿歌舞伎 秋の定期公演	市場神社	10月第3日曜日
伊那市	南アルプスふるさと祭り	長谷	10月中旬
飯田市	峠の国盗り綱引き合戦	兵越峠	10月下旬
大鹿村	大鹿クラフトまつり	大西公園	10月下旬
伊那市	山麓一の麵街道フェスタ in 伊那	高遠城址公園	10月下旬～11月上旬
大鹿村	上蔵雑穀まつり	上蔵地区	11月中旬
飯田市	遠山の霜月祭り	遠山郷	12月上旬～中旬
富士見町	富士見の日	富士見町内	2月下旬

アクセスMAP

