

パンフレット（台湾市場・日本語版）

日本有数の山岳エリア長野県南部
中部国際空港から2時間30分

繁体中文版

千畳敷、光前寺、早太郎温泉

長野 **伊那谷**

雄大な自然が織りなす風景に、この地に暮らす人々が
代々受け継ぐ「伝説」が残る場所、伊那谷へ

Ina Valley

中央アルプスと南アルプス、
2つのアルプスを大パノラマで体感できる伊那谷！

一般社団法人 **長野伊那谷観光局**

本事業は、令和5年度長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



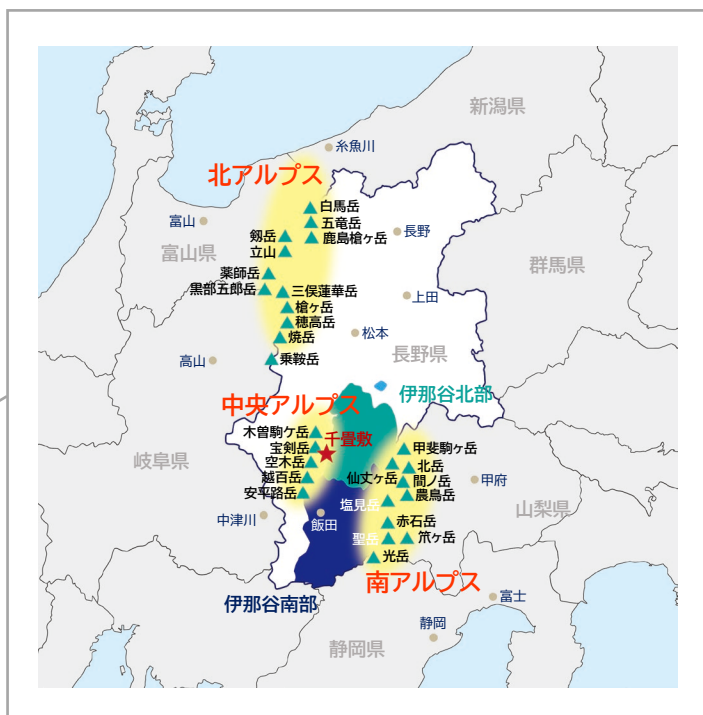
中央アルプス、南アルプスの 2つのアルプスが望める伊那谷



長野、山梨、静岡の県境部に広がるの南アルプスは、南北約120km、東西約40kmにわたります。北アルプスと南アルプスの中間に位置する中央アルプスは、木曽川と天竜川に挟まれた、長野県独自の山脈で、南北約60km、東西約15km。岩峰、花畑、大展望の縦走路があり、アルプスの魅力がギュッと詰まった山域で、ロープウェイを使って手軽に登れる最高峰の木曽駒ヶ岳(きそこまがたけ)(2956m)、本格的な岩場歩きが楽しめる宝剣岳(ほうけんだけ)、千畳敷(せんじょうじき)を起点とした千畳敷カールからの景色は絶景で、季節ごとに表情が変わり、一年を通して楽しめる場所です。

中でも、千畳敷カールへの入り口がある伊那谷は、標高2,000mの千畳敷から見渡す山々と、2つのアルプスに挟まれた天竜川から望む山々の両方を楽しめる場所。角度が変わるだけでガラリと変わる山々の表情を感じられます。高山植物が織りなす四季折々の表情に加え、伊那谷の人々の日々の営み、歴史、伝統を感じることができる体験コンテンツや、この土地ならではのグルメを楽しむことができる場所です。





伊那谷北部の特徴

1

中央アルプスの至宝 千畳敷

主峰・木曽駒ヶ岳(2956m)や宝剣岳(2931m)の中腹に広がる氷河地形・千畳敷は紅葉の名所として知られ、ロープウェイで2600mまで一気にアクセスできることから、登山者や観光客の人気を集めています。
標高2600mにはホテルやカフェもあり、日帰り・宿泊両方の楽しみ方があります。

[詳細 5ページ](#)》

2

静寂な環境と風致は長野県下随一 光善寺

千畳敷と合わせて観ておきたいのが光前寺。千年以上の歴史を持ち、早太郎伝説(後述)でも知られるこの寺は、信濃天台五大寺にも数えられた古刹であり、長野県下屈指の大寺です。樹齢数百年と推定される杉の老樹がズラリと並ぶ石畳の参道を歩くと、この場所の歴史の古さを感じることができます。

[詳細 7ページ](#)》

3

サイクリングにも最適！ 谷合いから望む絶景

南アルプスと中央アルプスに挟まれた、東西10km、南北80kmの広大な谷「伊那谷」は、天竜川に沿って平地が広く、天竜川を底辺として、なだらかな丘陵地形が徐々に高度をあげ、二つのアルプスの山の裾野へと繋がっています。この地形生み出す絶景を見ながらのサイクリングが人気です。

[詳細 10ページ](#)》

4

伊那谷ならではの体験が盛りだくさん 伊那谷の気候が育む恵み

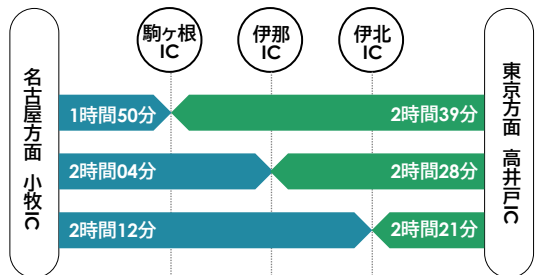
伊那谷は、朝晩の寒暖差がある地域のため、おいしい野菜＆フルーツが育つ地域として定評があります。団体旅行でも個人旅行にも対応している旬な果物を楽しめるフルーツ体験やそば打ち体験をはじめ、国の伝統工芸品でもある伊那紬のはた織体験、草木染体験など、この土地ならではの伝統体験ができます。

[詳細 12ページ](#)》

伊那谷へのアクセス



レンタカーの場合 (中央自動車道)



※所要時間は最短の目安です。

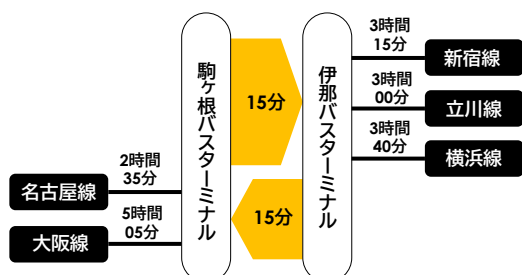


ニッポンレンタカー



トヨタレンタカー

高速バス利用の場合



※所要時間は最短の目安です。

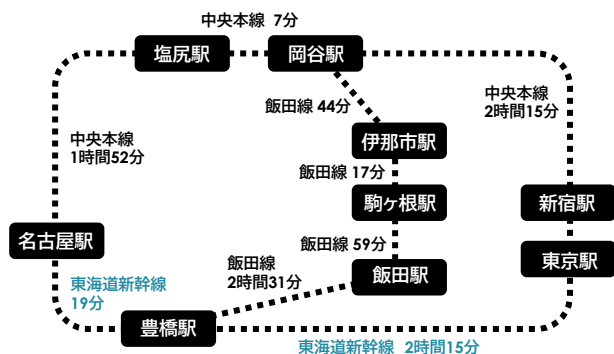


インターネット予約
新宿線・名古屋線・
立川線



インターネット予約
大阪線

JR利用の場合



路線バス



伊那バス



千畳敷カールまでの
ロープウェイ・バス



JRバス
関東中央支店



南アルプス林道バス

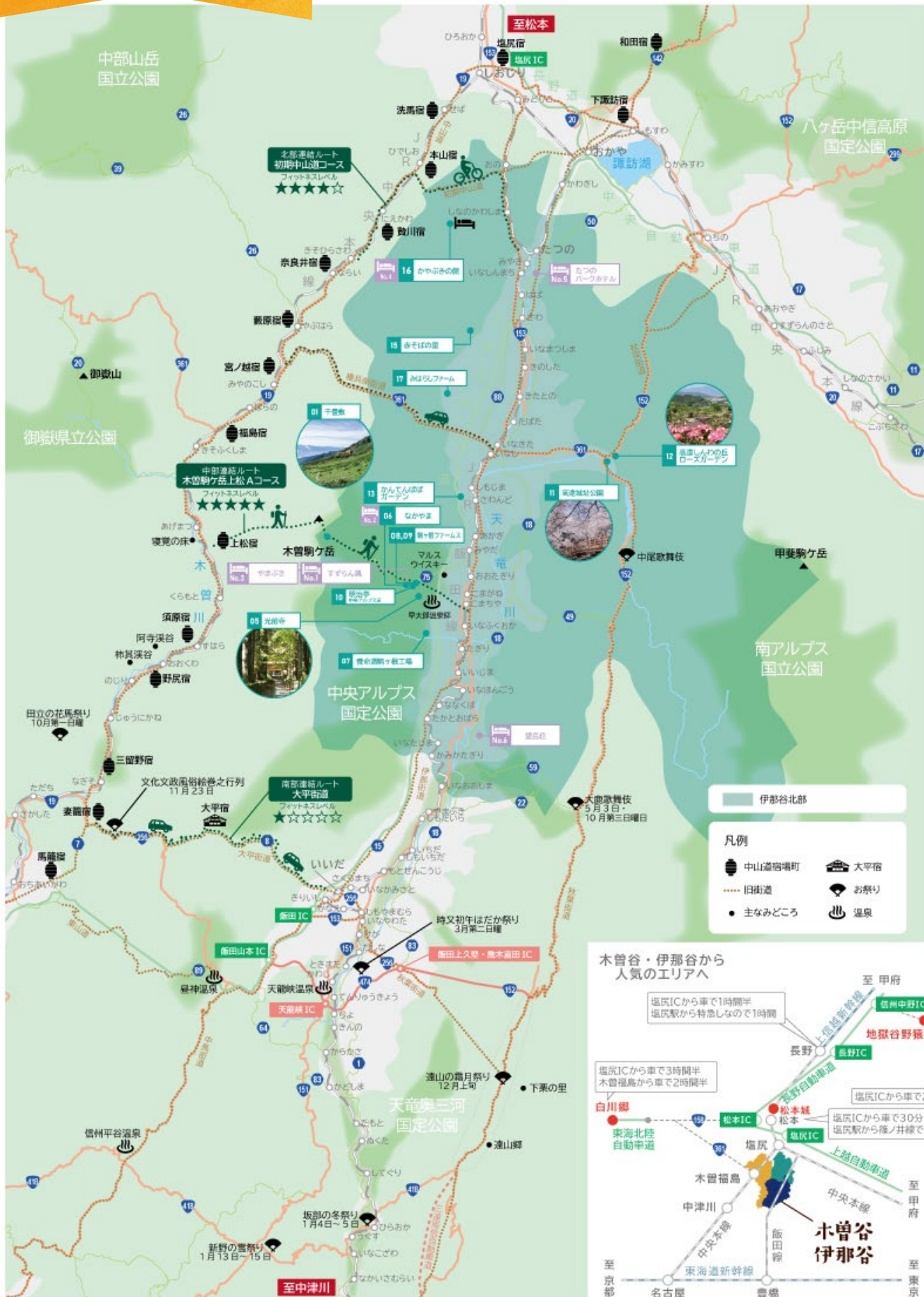
その他



JR東海

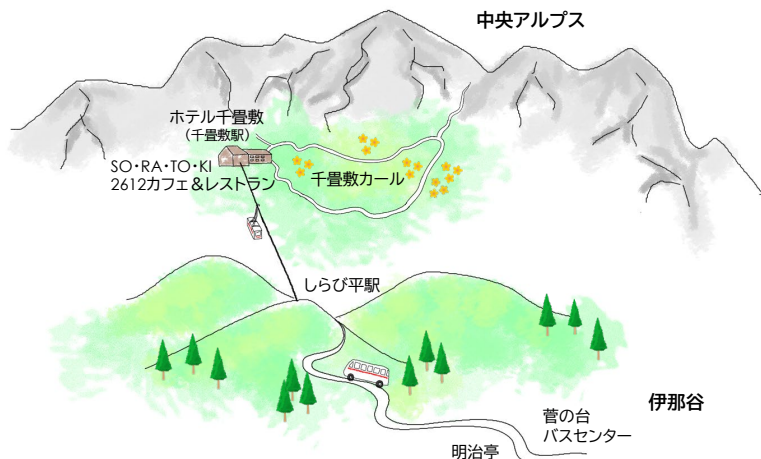


Nexco 中日本



1 中央アルプスの至宝 千畳敷

主峰・木曾駒ヶ岳(2,956m)や宝剣岳(2,931m)の中腹に広がる氷河地形・千畳敷は紅葉の名所として知られ、ロープウェイで標高2,612mまで一気にアクセスできることから、登山者や観光客の人気を集めています。



Content 1

体験

四季の魅力と感動を味わえる 高山植物の宝庫「千畳敷カール」(標高2,612m)



千畳敷カールは、約2万年前の氷河期に形成されたお椀状の地形で、希少で手つかずの自然が多く残るこの場所は、国定公園にも指定されています。通年で運行しているロープウェイに乗ることで、一年を通し四季折々の様々な感動をお楽しみいただけます。

- 【春】 標高の高い千畳敷カールでは6月まで雪が残っています。残雪を楽しみに観光客やバックカントリーのスキーヤーで賑わいます。
- 【夏】 7月から8月にかけてカール一帯は可憐な高山植物のお花畑となり、1周約45分の遊歩道を彩ります。日中でも20℃程度と、過ごしやすい爽やかな気候です。
- 【秋】 紅に、黄金色に染まっていく鮮やかな千畳敷の紅葉。9月中旬から10月初めにかけてカール内が見ごろを迎えます。
- 【冬】 カールがすっぽりと雪に包まれ、一面が白銀の世界に。澄んだ空気に映える星空や、朝日に照らされた燃えるような雪原は必見。

☎ 399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1

🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/experience-the-central-alps-senjojiki-cirque-2/>

<千畳敷までのアクセス>



菅の台バスセンター

マイカー規制のため、ここで路線バスに乗り換え。最寄りのICから約3分の好立地に加え、期間限定で名古屋からの高速バスも運行。



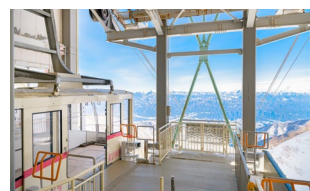
しらび平駅

『高低差日本一』のロープウェイに乗り。7分30秒の空中散歩では、迫力ある中央アルプスの山肌や、遮るものない眺望が楽しめます。



千畳敷駅

日本最高所駅の千畳敷駅に到着。駅舎の前に広がる、中央アルプスの大自然は圧巻。



- ★バスは15名以上の場合、団体臨時バスの手配が可能
- ★菅の台バスセンター 駐車場:300台

Content 2

宿泊



日帰りの休息&宿泊で楽しむ、千畳敷駅直結 ホテル千畳敷

『日本でいちばん空「SO・RA(空)」に近いホテル』として高所に位置するホテル千畳敷。目の前には中央アルプスでもっとも美しい天空の大パノラマが開けています。標高2,612mの高山帯は、「澄んだ空気」「周囲に明かりが無い」「静寂」と星空観賞に適した環境の中で星空を堪能できます。南アルプス越しに見える日の出も必見です。



Content 4

買う

食べる



ちょっと贅沢な山小屋風

2612 Café & Restaurant

雪解け水を使用したコーヒーなど、中央アルプスの世界観を食から楽しめます。内装も木目調で温かみのある空間で、全面窓越しに迫力ある宝剣岳や千畳敷カールを堪能できます。



〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1

☎ 0265-83-3844

🕒 6か月前よりお電話または、インターネットにて予約可能

🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/hotel-senjojiki-2/>

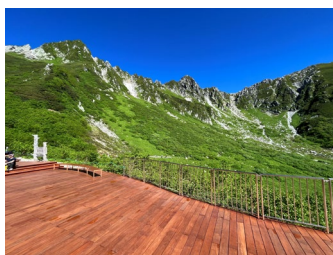
Content 3

体験



『日本一SO・RA(空)に近い』絶景テラス SO・RA・TO・KI

迫力ある千畳敷カールと峻険な宝剣岳を一望でき、景観との調和を生み出す木製のテラスでは、標高2612mでも快適で上質な時間を過ごすことができます。夏・秋シーズンの晴れた日は、テラスでお食事も可能です。



空とつながる 2612 テラス
SO・RA・TO・KI
中央アルプス千畳敷

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1 ホテル千畳敷内

☎ 0265-83-3107

🕒 夏季8:30～16:00(お食事メニューは9:00～15:30)
冬季9:30～15:00(お食事メニューは10:00～14:30)🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/restaurants-and-shops-2/>

2 国の名勝に指定され、 静寂な環境と風致は長野県下随一 光前寺

千畳敷と合わせて観ておきたいのが光前寺。

千年以上の歴史を持ち、早太郎伝説(後述)でも知られるこの寺は、信濃天台五大寺にも数えられた古刹であり、長野県下屈指の大寺です。

樹齢数百年と推定される杉の老樹がズラリと並ぶ石畳の参道を歩くと、この場所の歴史の古さを感じることができます。



Content 5

体験

早太郎伝説が語り継がれる「光前寺」



<早太郎伝説とは>

本堂南側の墓地の一角には、「霊犬早太郎」の墓が建てられています。所蔵する古文書や経典にも記されている早太郎伝説とは、700年の昔、光前寺で飼われていた山犬の早太郎が、遠州府中の化け物を退治する話です。足が速く勇敢な早太郎は、遠州見附(静岡県)の村人を難儀から救ったとされ、絵本などにもなっており、今も地元に残る伝説です。



〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂29

☎ 0265-83-2736

🕒 参拝時間8:00~17:00

本堂開扉・庭園拝観・授与所9:00~16:30

💰 拝観料: 一人500円

20名以上の団体: 一人400円

🌐 <http://www.kozenji.or.jp/>

★駐車場: 普通車200台

★バリアフリー対応: 障がい者用駐車スペース、車いす用トイレ、洋式トイレ



早太郎にちなんだおすすめスポット

<早太郎温泉郷の由来>

早太郎温泉は、「早太郎伝説」にちなんで呼ばれています。

宿泊するなら最初に訪れたい場所。

別名「美肌の湯」といわれた早太郎温泉郷の泉質は、無色透明なお湯で、においもなく、やわらかな肌触り。温泉の効能はお肌をしっとりスベスベにします。標高が高いから気分爽快、精気がよみがえります。



Content 6

宿泊



和みの湯宿

早太郎温泉 なかやま

光前寺の傍らに佇む全11室のお宿です。露天風呂を設えたお部屋は、四季折々に表情を変える南アルプスの雄姿と田舎の風景を望む癒しの空間。誰に気兼ねすることなく、自由気ままに美肌の湯をご堪能いただけます。

宿でご提供する料理は、信州産を中心に厳選した食材を使用。豊かな自然に囲まれた信州ならではの味覚をお楽しみください。

★総部屋数:11室 ★FITにおすすめ

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂35-6

0265-83-5228

<https://yuyado-nakayama.com/>



Content 7

体験 買う



中央アルプスの薬草の恵み 養命酒 駒ヶ根工場

伊那谷とアルプスの歴史と結びつきが強い「養命酒」は、1609年、伊那谷の塩沢宗閑翁が雪の中で倒れた老人を助け、その老人から薬酒の製造法を学び作られたことが始まり。中央アルプスは昔から薬草の宝庫だったことから、山村地域では医者の代わりとして、貧しい人々を救い、健康長寿の一助となっていました。

養命酒駒ヶ根工場では養命酒の製造工程見学やテイasting、オリジナル商品のショッピングをお楽しみいただけます。また、中央アルプスと南アルプス両方を見渡せるビュースポットもあり、2つのアルプスが生んだ伊那谷の歴史的ストーリーと一緒に魅力を感じられる場所です。



〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂16410

0265-82-3310

9:30~16:30(最終入場 15:30)

<https://www.yomeishu.co.jp/komagane/>

Content 8

買う 食べる



駒ヶ根ファームス内併設施設① 駒ヶ根高原農産直売所

地元の農家さんが作った新鮮な野菜をメインに販売され、充実した品揃えからお土産購入やお食事ランチに最適。中央アルプス駒ヶ岳を眺めながら食べるソフトクリームは絶品です！

★駐車場完備！団体旅行OK

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂北割一区759-448

0265-81-7701

9:00～17:00 ※12月～3月末までは冬眠

https://www.kankou-komagane.com/spot/inspection2.php?id=214&c_id=2



Content 9

買う 食べる



駒ヶ根ファームス内併設施設② 南信州ビール 味わい工房

中央アルプスの雪解け水を豊富に含んだ良質な地下水で醸造されたクラフトビールを味わえます。直営レストランの「味わい工房」では、ビールとの相性抜群の地元の食材をふんだんに使ったオリジナル創作料理が楽しめます！

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂759-447 駒ヶ根ファームス 2F

0265-81-7722

ランチ11:30～15:30／ディナー17:00～21:00 ※木曜定休

<https://ms-beer.co.jp/restaurant/>

Content 10

食べる



中央アルプスの麓にある駒ヶ根のご当地グルメ 明治亭 中央アルプス登山口店

駒ヶ根市内には約30店舗のソースカツ丼のお店がある。ソースカツ丼の歴史は古く、始まりは1935年頃と言われている。千切りキャベツの上にお店ごとの秘伝のソースをくぐらせたとんかつがのっているのが特徴。中でも明治亭中央アルプス登山口店は、席数が多く、屋外にも席があり、中央アルプスの清々しい空気も楽しめる。千量敷観光後のランチに最適。

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂759-487

0265-82-1233

11:00～15:00(季節により変更あり)(12/31、1/1のみ店休)

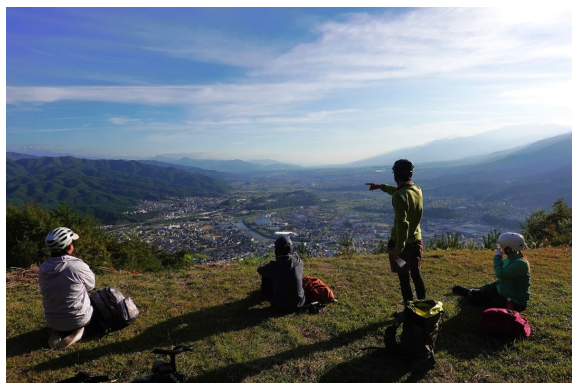
<http://www.meijitei.com/tozannguchiten.html>

★駐車場完備！大型バスOK！団体旅行OK！事前予約可能！
席数104席(座敷30席/テーブル40席/カウンター6席/テラステーブル28席)



3 サイクリングにも最適！ 谷合いから望む絶景

南アルプスと中央アルプスに挟まれた、東西10km、南北80kmの広大な河岸段丘を形成する「伊那谷」は、天竜川に沿って平地が広く、天竜川を底辺として、なだらかな丘陵地形が徐々に高度をあげ、二つのアルプスの山の裾野へと繋がっています。この地形こそが、絶景を生み出しています。



Content 11

体験



日本三大桜の一つ、伊那谷の桜の名所 高遠城址公園・高遠城下町

伊那谷の「桜」を名実ともに代表するのは伊那市高遠町にある高遠城址公園です。明治の廃藩置県の際に取り壊された旧高遠城の城跡一帯に約1500本もの桜の木が植えられており、城跡を覆いつくすように桜の花が咲き乱れます。花見の時期には、全国津々浦々から約15万人もの観桜客が訪れます。桜で有名な高遠城は紅葉の名所でもあります。10月下旬～11月中旬見ごろを迎えます。

★駐車場：普通車 有料400台、無料2000台、大型80台
★団体OK！

📍 〒396-0211 長野県伊那市高遠町西高遠810-1
🌐 <https://inashi-kankoukyoukai.jp>



Content 12

体験



6月～10月が見頃 高遠しんわの丘 ローズガーデン

「自然と調和した、新しいカタチのローズガーデン」として、高台に270種約3000株のバラが咲く名所。6月と10月上旬にはバラ祭りも開催されます。中央アルプスの残雪が背景となり、他にはない絶景のロケーションとバラの競演が楽しめます。830mの高台にあるので、眼下に高遠の町並みと遠くに中央アルプスを望むことができます。園内を自動運転カートで巡ることもできます。

📍 〒396-0213 長野県伊那市高遠町東高遠973-1
☎ 0265-94-2556
🕒 6月～10月(9:00～16:00)
🌐 <https://takato-rose.org/>

Content 13

体験 買う



新緑や紅葉シーズンにおすすめ かんてんぱぱガーデン

ガーデン内は豊かに育まれた樹木や花、山野草に囲まれ、季節ごとの風景を楽しみながら散策できます。また、寒天由来の製品だけで約200種類の商品が揃った「かんてんぱぱショップ」や全国各地の特産品・県内で採れた野菜や地酒などを揃える「モンテリイナ」。さらに、健康チェックが行える健康バビリオンやレストランなども備える複合施設です。

★団体OK！

〒399-4497 長野県伊那市西春近広域農道沿い

0265-78-2002

<https://www.kantenpp.co.jp/garden/>



Content 14

食べる



かんてんぱぱガーデン内にあるレストラン ひまわり亭

買い物や散策を楽しんだ後に立ち寄れるレストラン。寒天を使用したお料理をはじめ、洋食メニューを中心に楽しみいただけます。南信州ビールもご用意しています。

★団体OK！



〒399-4497 長野県伊那市西春近広域農道沿い

0265-76-7177

<https://www.kantenpp.co.jp/garden/himawari>

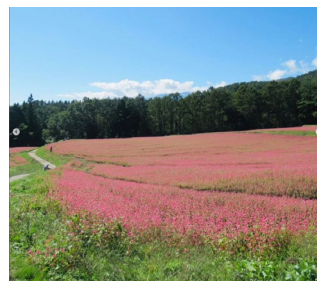
Content 15

体験



広大な畑を埋め尽くす赤そばの花が見事 赤そばの里

赤そばの里は、全国でも珍しい赤そばの花が一面のピンクの絨毯のように咲き誇る場所です。約4.2haの広大な赤そば畑が圧巻。9月下旬～10月上旬が見ごろです。



〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町

0265-81-8181

<http://www.futarishizuka.com/>

Content 16

宿泊



地元で取れた薬草の湯が楽しめる 谷逢いの宿 かやぶきの館

「風の谷」と評されるほど、気持ちのいい風が吹き抜ける谷合いの里に、日本最大級の茅葺の建物があります。夏には川遊び、秋にはおはぎ作りや炭火料理、土間で炊いたご飯を食し、冬には雪遊び。自然がもたらしてくれるアクティビティが豊富。伊那谷ならではの薬湯も人気です。

★総部屋数：10室 ★FIT、農家民泊におすすめ

〒399-0511 長野県上伊那郡辰野町横川2766

0266-44-8888

<https://kayabukinoyakata.jp/>



4 伊那谷ならではの田舎体験が盛りだくさん 伊那谷の気候が育む恵み

伊那谷は、朝晩の寒暖差がある地域のため、おいしい野菜＆フルーツが育つ地域として定評があります。団体旅行でも個人旅行にも対応している旬な果物を楽しめるフルーツ収穫体験やそば打ち体験をはじめ、民芸品である「さき織り」のはた織体験、草木染体験など、この土地ならではの伝統的な体験ができます。



Content 17

体験

買う

食べる

フルーツ狩り

新鮮な野菜や果物のとれたての美味しさが味わえる、四季折々の味覚狩り。旬の味に感動です！収穫する楽しみ、とれたての果物を味わう醍醐味を体験できます。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						いちご狩り	ブルーベリー狩り				
								りんご狩り			
						スイートコーン狩り		ぶどう狩り			
							アスパラ狩り				

<伝統体験>

そば打ち体験



そば打ち名人が丁寧に指導します。地元のそば粉100%使用。打ったそばはその場で食べることができます。

<http://meijintei.com/experience/>

そば処「名人亭」

★事前要予約 ☎ 0265-74-1807

★所要時間：120分

はた織り体験



100年前の織機を現役で使用。古い布を細かく裂いて、よこ糸として再生する「さき織り」でコースター・花瓶敷きなどを織ることができます。

伊那香織草木染工房「草の家」

★受付時間10:00～15:30

★所要時間：30分

★火曜日・木曜日定休

草木染め体験



近くの手で栽培した植物を使用しハンカチ・スカーフなどを染めます。自然のやわらかい色合いに出来あがります。

伊那香織草木染工房「草の家」

★予約は4名～ ★所要時間：60分

★火曜日・木曜日定休

<体験できるスポット>

はびろ農業公園

みはらしファーム

南アルプスが一望できる高原にある体験型農業公園。いちご狩りやリンゴ狩りなどの果物狩りや、そば打ち、機織りなどの体験施設に直売所、日帰り入浴温泉、バイキングレストランなどがあります。



☎ 〒399-4501 長野県伊那市西箕輪3416-1

☎ 0265-74-1807

<https://miharashi-farm.com/>

<併設施設>

ファームレストラン「トマトの木」



オープンキッチンスタイルのバイキングレストラン。多彩なメニューが30種類以上！食べ放題・飲み放題！店内から伊那谷が一望できます。



☎ 0265-74-1801

🕒 11:00～15:00(受付14:00まで)

<https://www.chuo-alps.com/hotel/>

南信州を代表する伊那谷の絶景スポット「千畳敷」・「光前寺」 2つのアルプスに囲まれた伊那谷ならではの恵みを感じる 1泊2日の旅

伊那谷が誇る中央アルプスの至宝 標高2,612m「千畳敷」と、2つのアルプスに囲まれた谷合いの街「伊那谷」から望む絶景の他、この地に暮らす人々が代々語り継ぐ伝説が残る「光前寺」、季節ごとの楽しみがある体験コンテンツなど、伊那谷が育む恵みを1泊2日に凝縮しました。心と体がリフレッシュする旅を満喫してください。

DAY1



駒ヶ根ファームス

農畜産加工品や地元・信州土産品販売のおみやげショップをはじめ、長野県第1号の地ビール「南信州ビール」が楽しめる「味わい工房」や、「駒ヶ根高原農産物直売所」が集まった施設で、お買い物に最適！

[詳細 7ページ](#)



養命酒 駒ヶ根工場

中央アルプスは、昔から薬草の宝庫だったことから、この地に暮らす人々の健康長寿の一助となっていました。伊那谷の歴史的ストーリーと一緒に2つのアルプスの魅力を感じられる場所です。

[詳細 8ページ](#)

中部国際空港
セントレア着

名古屋で
宿泊

約160km チャーターバス
約2時間30分

11:00 ~ 12:45

駒ヶ根ファームス

約2km チャーターバス
約5分

12:50 ~ 14:30

光前寺

約5.7km チャーターバス
約10分

14:40 ~ 16:30

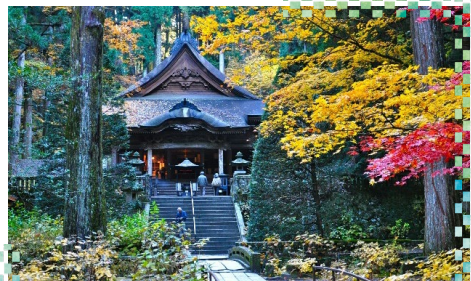
養命酒駒ヶ根工場

約5.9km チャーターバス
約10分

16:40 ~

早太郎温泉 なかやま

2日目へ



光前寺

千年以上の歴史を持ち、早太郎伝説でも知られるこの寺はでは、4月はしだれ桜、5～10月は光苔、11月は紅葉、冬は雪景色が楽しめます。静寂な時間が流れ、心が落ち着く場所です。

[詳細 9ページ](#)

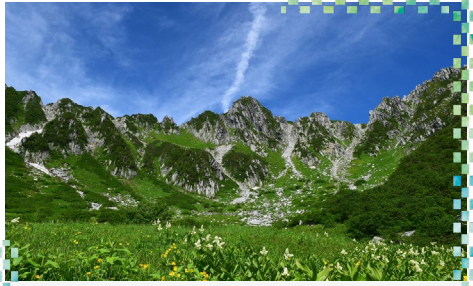


早太郎温泉 なかやま

光前寺の傍らに佇む湯宿。古民家風の客室や、展望露天風呂を配した客室などそれぞれ趣の異なるお部屋をお楽しみいただくことができます。自慢の温泉はやわらかな湯触りで、美肌の湯としても知られています。

[詳細 8ページ](#)

DAY2



千畳敷カール散策

約2万年前に形成された氷河地形のカール内には、1周約45分の遊歩道が整備されており、夏と秋のシーズンには遊歩道を通り、中央アルプスの大自然をより間近に楽しめます。

[詳細 5ページ](#)



明治亭 中央アルプス登山口店

ソースカツ丼はこの地に暮らす人々に長年愛された味。秘伝のソースをくぐらせたとんかつが絶妙で、信州そばも選べます。体を動かした後に食べるソースカツ丼は絶品です。

[詳細 9ページ](#)

旅館出発

約600m バスに荷物を積んで
徒歩10分

菅の台 バスセンター

路線バス 30分

しらび平駅

ロープウェイ 7分

9:10 ~ 10:00

千畳敷カール散策

10:00 ~ 10:30

2612 Café & Restaurant ~SO・RA・TO・KI

ロープウェイ 7分

しらび平駅

路線バス 35分

菅の台 バスセンター

約300m 徒歩 5分

11:30 ~ 13:00

明治亭 中央アルプス登山口店

約22km チャーターバス
約40分

14:00 ~ 15:30

みはらしファーム

約170km チャーターバス
約2時間45分

名古屋で 宿泊

中部国際空港 セントレアから帰国



2612 Café & Restaurant ~SO・RA・TO・KI

「ちょっと贅沢な山小屋風」をイメージした内装とオリジナルメニューが揃ったレストラン。大型窓からは迫力ある中央アルプスの大自然を楽しめます。

[詳細 5ページ](#)



みはらしファーム

南アルプスが一望できる高原にある体験型農業公園。季節によって、いちご狩りやリンゴ狩り、ぶどう狩りなどの果物狩りの他、そば打ち、機織り体験などコンテンツが豊富です！

[詳細 12ページ](#)

参考バス会社

株式会社ツーリスト中部

住所／〒452-0903 愛知県清須市助七1-176片岡ビル1F 営業日／平日：9:30～18:00 休業日／土日祝
TEL／052-508-7388 FAX／052-409-9130

対応車種／中型(27席、トランクルーム：スーツケース15～20個対応)
大型(45～49席、トランクルーム：スーツケース20～30個対応)
申込締切／出発2週間前までに予約が必要

取消手数料(ご出発の前日から起算してさかのぼって)
20～8日前：旅行代金の30%、7～3日前：旅行代金の40%
2日前：旅行代金の50%、前日：旅行代金の80%、当日：旅行代金の100%、旅行開始後または無連絡不参加：旅行代金の100%

おススメ！伊那谷・中部 早太郎温泉

伊那谷に来たら、ぜひ宿泊したい駒ヶ根の「早太郎温泉」。
中央アルプスの迫力ある山肌を至近に、南アルプスの壮麗な山並みを遠方に臨むことができるこの「早太郎温泉」は、まさに伊那谷ならではの宿泊地です。

10軒以上の個性豊かな温泉宿が集まるこの温泉郷。
団体からFITのお客さままで、多様なお宿から宿泊先をお選びいただけます。

「早太郎」は700年前にこの地域にある「光前寺」で飼われていた勇敢な霊犬の名です。化け物退治を行った逸話が語り継がれ、今に至るまで地元で愛されています。

「早太郎温泉」は別名「美肌の湯」といわれ、無色透明なお湯で、においもなく、やわらかな肌触り。お肌をしっとりスベスベにします。伊那谷でのアクティビティを楽しんだあとは、豊かな自然に囲まれた「早太郎温泉」で温泉と地元の食材を使ったお食事で、ゆったりお過ごしください。



➡ もっと知りたい！
「早太郎温泉」のウェブサイト
(日本語のみ)はこちら



No. 1 大自然の中で心と体をととのえるお宿 早太郎温泉 すずらん岨

駒ヶ根の恵み早太郎温泉と自然豊かな環境で森林のアロマに包まれ心も体も癒されるお宿。美肌の湯の温泉、薬膳や発酵食、また、生産者と連携した地元食材を使ったこだわりの食もお楽しみいただけます。周辺の山々をガイド付きで散策するツアーや森林セラピーといったプログラム等も準備しています。オーダーメイドでの滞在デザインも可能です。お気軽にご相談ください。

- おススメツアータイプ: ☒ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☒ FIT
- 部屋タイプ: ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混在
- 最大収容人数: 86人
- 団体様向けの部屋: 和室8畳・トイレ付(定員3名様)x6室、和室10畳・トイレ付(定員4名様)x16室
- 温泉: ☒ あり(天然・大浴場) ☐ なし
- 価格帯(税込): 14,800円~(一泊二食付き、8畳和室2名利用時1名あたり)
- チェックイン 15:00~
- チェックアウト 10:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード(JCB, VISA, Master, AMEX)

✉ E-mail suzuranso@f-resort.co.jp

☎ 電話 +81-265-83-5155 FAX +81-265-83-5156

🏠 住所 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5-1198

📍 アクセス JR飯田線「駒ヶ根駅」から約5km

🌐 ウェブサイト(日本語) <https://suzuranso.com/>



No.
2

和みの湯宿 早太郎温泉 なかやま

光前寺の傍らに佇む全11室のお宿です。露天風呂を設えたお部屋は、四季折々に表情を変える南アルプスの雄姿と田舎の風景を望む癒しの空間。誰に気兼ねすることなく、自由気ままに美肌の湯をご堪能いただけます。

宿でご提供する料理は、信州産を中心に厳選した食材を使用。豊かな自然に囲まれた信州ならではの味覚をお楽しみください。

- おススメツアータイプ: ☐ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☒ FIT
- 部屋タイプ: ☒ 和室 ☐ 洋室 ☐ 混在
- 最大収容人数: 40人
- 温泉: ☒ あり(天然・大浴場) ☐ なし
※露天風呂付特別室もあります。
- 価格帯(税込): 16,000円～(一泊二食付き、和室2名利用時の1名あたり)
- チェックイン 14:00～
- チェックアウト 11:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード

✉ E-mail bz374366@bz04.plala.or.jp

☎ 電話 +81-265-83-5228 ☎ FAX +81-265-82-5635

🏠 住所 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂35-6

📍 アクセス JR飯田線「駒ヶ根駅」から約8km(無料送迎あり)

🌐 ウェブサイト(日本語) <https://yuyado-nakayama.com/>



No.
3

囲炉裏とくつろぎのお宿 早太郎温泉 やまぶき

豊かな自然に抱かれて過ごす時間、四季折々の移ろいと田舎風情、そして心穏おもてなしと“出会い”をご満喫いただけるお宿。個室料亭「いろりん亭」にて味わう信州らしさ満載の創作懐石、内湯・露天風呂・サウナをお楽しみいただける美肌の湯、趣の異なる4つの客室の中には、半露天ひのき風呂付の特別室もあります。

- おススメツアータイプ: ☐ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☒ FIT
- 部屋タイプ: ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混在
- 最大収容人数: 88人
- 温泉: ☒ あり(天然・大浴場) ☐ なし
※半露天風呂付個室もあります。
- 価格帯(税込): 19,800円～(一泊二食付き、和室2名利用時の1名あたり)
- チェックイン 15:00～
- チェックアウト 10:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード

✉ E-mail info@hotel-yamabuki.com

☎ 電話 +81-265-83-3870 ☎ FAX +81-265-83-1839

🏠 住所 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂497-1497

📍 アクセス JR飯田線「駒ヶ根駅」から約4km(無料送迎あり)

🌐 ウェブサイト(日本語) <https://www.hotel-yamabuki.com/>



No.
4

辰野の美しい里山でリトリート かやぶきの館

伊那谷の田畑が広がる美しい里山にある広大な敷地を贅沢に使った総平屋づくりのお宿。客室は全て角部屋のようにになっており、プライベートで落ち着いた滞在をお楽しみいただけます。地元の食材をふんだんに使ったお食事、薬湯の大浴場(非天然温泉)でリトリート。季節によって表情が変わる里山の空間に遊びに来てください。夜は満天の星空が広がります。

- おススメツアータイプ: ☐ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☒ FIT
- 部屋タイプ: ☒ 和室 ☐ 洋室 ☐ 混在
- 最大収容人数: 40人
- 温泉: ☒ あり(非天然薬湯・大浴場) ☐ なし
- 価格帯(税込): 15,000円～(一泊二食付き、8畳和室2名利用時の1名あたり)
- チェックイン 15:00～
- チェックアウト 10:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード



E-mail Kayabuki2019@gmail.com



電話 +81-266-44-8888 FAX +81-81-266-47-5151



住所 〒399-0511長野県上伊那郡辰野町横川2766



アクセス JR飯田線「辰野駅」から約10km(無料送迎あり)

ウェブサイト(日本語) <https://kayabukinoyakata.jp/>



No.
5

辰野の美しい里山でリトリート 辰野パークホテル

辰野の荒神山公園の高台に建つ、自然に囲まれた開放的な空間のお宿。四季をくっきり映す絶景の露天風呂は美肌と疲労回復効果が高い伊那谷の名湯です。春は露天風呂から周辺の農業に使われる湖の周りを囲む桜が咲き乱れます。旬の食材を活かした自慢の和会席料理と地酒もお楽しみください。

- おススメツアータイプ: ☒ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☐ FIT
- 部屋タイプ: ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混在
- 最大収容人数: 100人
- 温泉: ☒ あり(天然・大浴場) ☐ なし
- 価格帯(税込): 12,100円～(一泊二食付き、ツインルーム2名利用時の1名あたり)
- チェックイン 15:00～
- チェックアウト 10:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード



E-mail parkhotel04.t@gmail.com



電話 +81-266-41-2001 FAX +81-266-41-5328



住所 〒399-0425長野県上伊那郡辰野町樋口2396-20



アクセス JR飯田線「辰野駅」から約2.6km(無料送迎あり)

ウェブサイト(日本語) <https://kayabukinoyakata.jp/>



No.
6

南アルプスの大眺望を満喫！ 望岳荘

「日本で最も美しい村連合」に加盟している中川村にあるお宿。
開放感のあるスペースで、名前の通り、中央アルプスを展望で
きる大浴場、季節の食材を使って料理長が腕を振るう評判の
「創作郷土料理」をお楽しみいただけます。

- おスヌメツアータイプ: ☒ 団体(45名程度) ☒ 小グループ ☐ FIT
- 部屋タイプ: ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混在
- 最大収容人数: 102人
- 温泉: ☒ あり(天然・大浴場) ☐ なし
- 価格帯(税込): 13,750円～(一泊二食付き、和室2名利用時の1名あたり)
- チェックイン 15:00～
- チェックアウト 10:00
- 現地での支払い ☒ 現金 ☒ クレジットカード

✉ E-mail info@bougakusou.com

☎ 電話 +81-265-88-2033 📠 FAX +81-265-88-3335

🏠 住所 〒399-3801長野県上伊那郡中川村大草4489

📍 アクセス JR飯田線「飯島駅」から約8m(無料送迎あり)

🌐 ウェブサイト(日本語) <https://www.bougakusou.com/>



伊那谷でお待ちしています!



大城山(辰野町)
からの眺め

撮影:宮島敏(伊那市)

長野 **伊那谷**
NAGANO INA VALLEY
TOURISM NAVIGATION

一般社団法人

長野伊那谷観光局

旅行業番号

長野県知事登録 地域-618号



〒396-0025 長野県伊那市荒井3500-1 いなっせ3階



k-dmo@union-kamiina.jp



+81-265-98-8451



<https://www.inadanikankou.jp/en/>



+81-265-73-5867

Message

長野伊那谷観光局では、世界にこの谷の本当の魅力が伝わるよう、より多くのお客さまに伊那谷北部を訪れていただくことを目指しています。また一層の観光促進が、この地域を刺激し活性化させることも期待しています。古から谷に恵みをもたらしてきた自然と、谷に住む人びと、そして、伊那谷北部を訪れるお客さまが、未来に向けて共存し共に歩めるよう、持続可能な開発目標(SDGs)を意識した環境負荷の少ない、持続可能なツーリズムを模索しています。



Instagram



Facebook



Youtube

