

パンフレット（欧米豪市場・日本語版）

日本有数の山岳エリア長野県南部
— 中山道・松本からのエクスカーションに最適！

英語版

NAGANO INA VALLEY

— 中央アルプスと南アルプス、
2つのアルプスの大パノラマをフィールドにした特別な旅 —

アウトドア、早太郎温泉、伝統工芸・食

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



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つのアルプスの間に広がる日本最大の谷「伊那谷」



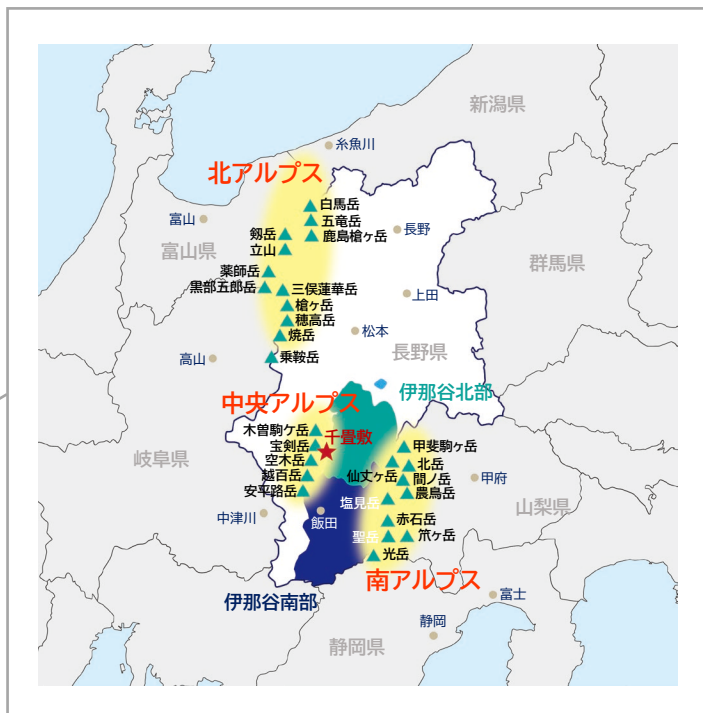
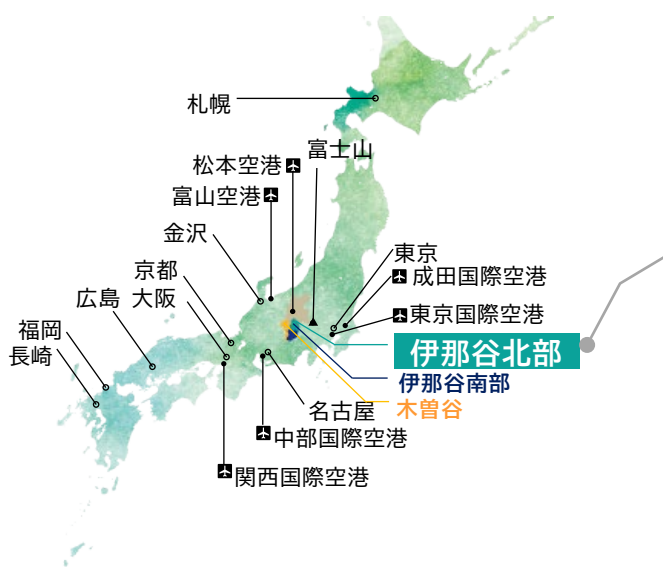
伊那谷は、南アルプスと中央アルプスの2つのアルプスに挟まれた、南北約100キロに及ぶ広大な谷。

特に伊那谷北部は、天竜川の河岸段丘に形作られた平野部が広がる開放感あふれるエリアで、両眼に続く2つのアルプスは、圧巻です。歴史的に稲作も盛んで、17世紀には伊那谷からの米が木曽谷へと運ばれていたことでも知られます。

近年、この地域に残る豊かな文化資源・食資源や、2つのアルプスをはじめとする豊かな自然資源を活用したアドベンチャーツーリズム向け商品が積極的に開発されている、注目のアドベンチャーデスティネーションです。

欧米豪に人気のスポットである木曽谷・中山道や松本からのアクセスも良好！伊那谷北部の魅力あるコンテンツをあなたの旅に組み込んで、日本での滞在を特別なものにしてください。





伊那谷北部の魅力

1

日本アルプスから里山まで多様なフィールド！ アウトドア

日本でも屈指の名峰が並ぶ中央・南アルプスの登山、ユニークなトレイルでのマウンテンバイク、伊那谷を眼下に望むスカイスポーツ、人びとの生活が息づく美しい里山の景色を満喫しながらのサイクリング等、伊那谷北部はここならではの多様なフィールドで様々なアウトドアアクティビティを体験できます。

2

Don't miss! 県内屈指の日本アルプスの麓 早太郎温泉

日本の旅のマスト体験が温泉。伊那谷北部のほぼ中央に位置する早太郎温泉は、「につぼんの温泉100選」にも選ばれたことがある美肌の湯で知られます。更にこの温泉の最大の魅力は、中央アルプスの麓というロケーション！澄んだ空気と大自然の中に、10軒以上の温泉旅館があります。温泉と地元の食材を使ったお食事、旅を満喫！

3

山国の人びとに息づいてきた 伝統工芸品・食

日本伝統工芸品に指定されている伊那紬、日本の三大硯といわれる龍溪硯、また、長野県南部最大の米どころであることを背景とした藁細工をはじめとして、伊那谷北部には様々な伝統工芸品が残されています。これらを後世に伝えようと奮闘する担い手たちに出会えるプログラムに参加して、忘れられない旅の思い出を作ってください。

4

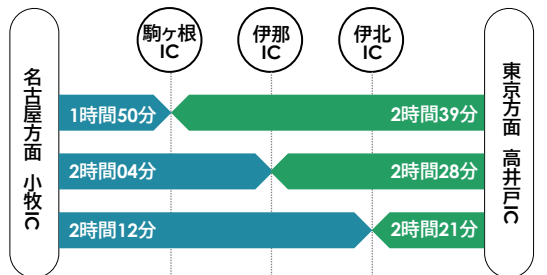
あなたの旅をよりユニークに 中山道・松本にプラス！

欧米豪に人気の中山道や松本からのアクセスも良好！伊那谷北部は、古くから中山道のある木曽谷と文化・産業面で深く結びついてきた場所でもあります。これらのエリアから、まだまだ知られていない伊那谷北部に一步足を延ばして、ここならではの体験や宿泊を組み入れることで、あなたの旅をよりユニークなものにすることができます。

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。

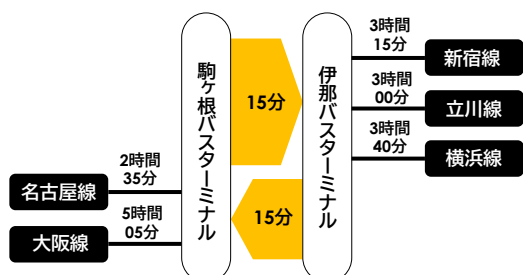


ニッポンレンタカー



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。

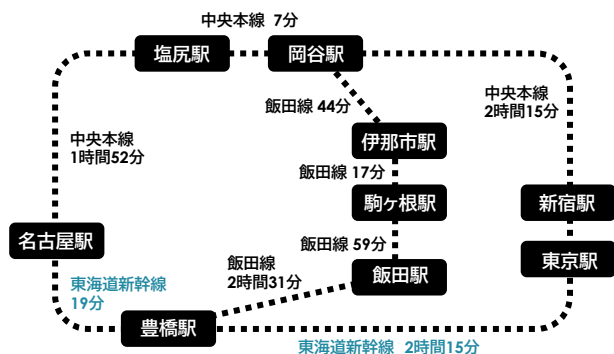


インターネット予約
新宿線・名古屋線・立川線



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

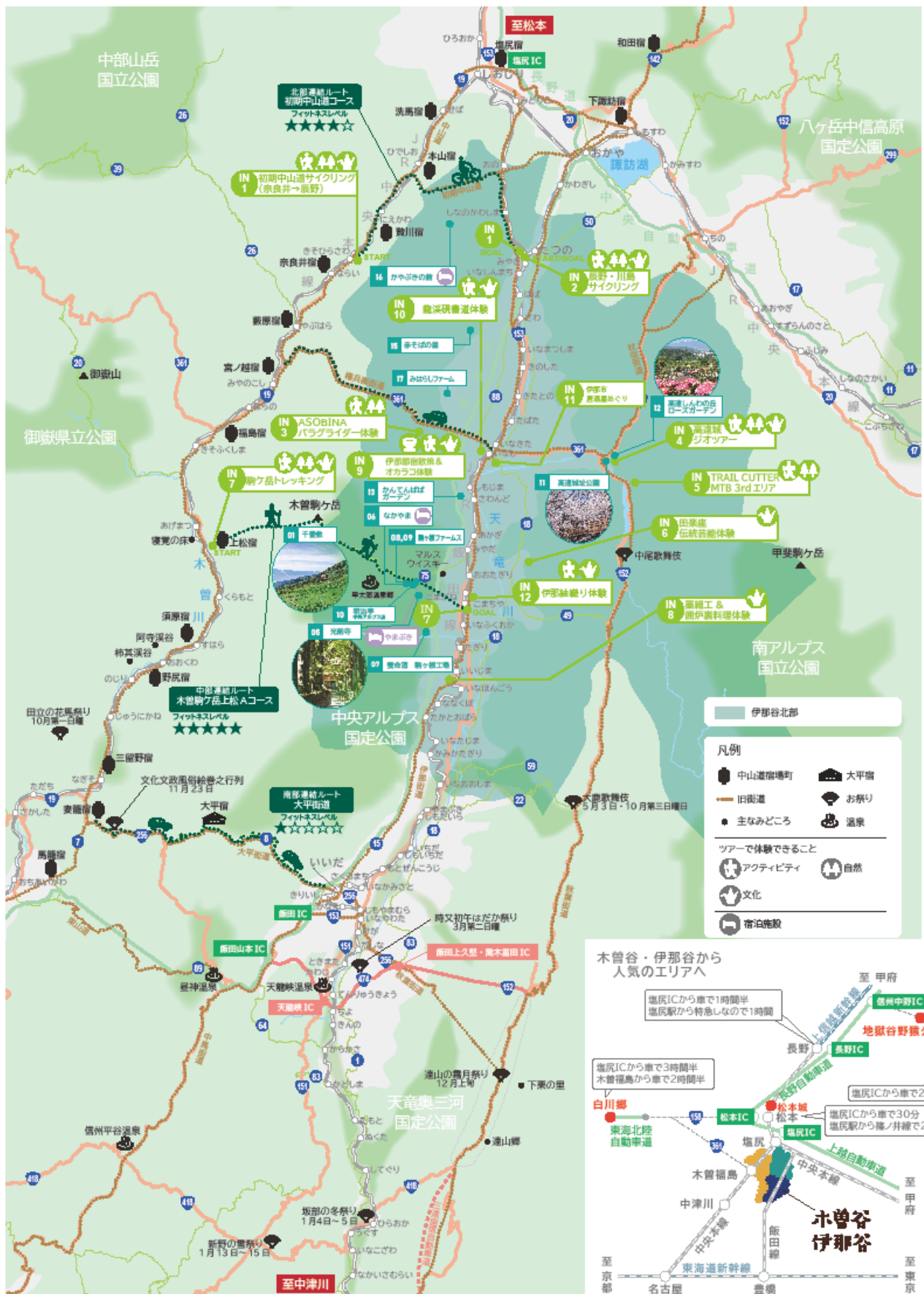
その他



JR東海



Nexco 中日本



【特 集 ①】 2024年春 ニューリリース！！ 伊那谷 & 中山道ツアー



欧米豪トラベラーに人気の木曽谷・中山道。
歴史的に、文化や産業面で木曽谷と深く結びついてきた伊那谷北部。
木曽谷 & 伊那谷、2つの谷をアドベンチャーできる特別なツアーがリリースになりました。



Day 2: ひさかた和紙&飯田水引

Day 3: 蘭 檜笠



シリーズ "the Nakasendo and Beyond!"
ツアー No. 1

木曽谷・伊那谷の伝統工芸を守る人びとと出会う旅 (2泊3日)

このツアーでは、木曽谷と伊那谷で、伝統工芸を後世に伝えようと奮闘する職人たちに会い、両谷に伝わる工芸品づくりを体験します。

日本の地方ならではの手工芸と出会い、体験し、それを作る地元の職人に会いたい方におすすめ！夜は地元の良質な温泉でゆっくりとお過ごしください。

このツアーであなたが出会う工芸品：

- 伊那谷北部：国伝統的工芸品指定 伊那紬
- 伊那谷南部：ひさかた和紙・長野県伝統工芸品指定 飯田水引
- 木曽谷：国伝統的工芸品指定 蘭檜笠

価格(税込み)

2名様の場合 お一人456,800円～、
3名様の場合 お一人 383,500円～、
4名様の場合 お一人 323,800円～、
5名様の場合 お一人268,900円～、
6名様の場合 お一人 247,900円～
(お部屋のシングルルームご希望の場合は+562,000円～)

*手配料10%込み

このツアーは、木曽谷と伊那谷の貴重な地域資源を掘り起こし、観光を通じて、それら資源の保存や地域活性化を図ることを目的とした「伊那路・木曽路広域観光連携会議」との協力のもとで造成されました。

取扱い旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

✉ info@heartlandjapan.com

☎ +81-3-6265-3294

📠 +81-3-6265-3394

🌐 <https://heartlandjapan.jp/en>

アクセス（集合/解散場所）	
集合	解散
駒ヶ根 バスターミナル	中津川駅 (JR中央本線)
催行時期	

5月中旬～11月上旬
(8月中旬のお盆の時期を除く)

年齢/身長	申込締切
特になし (小さなお子さまがいる 場合はご相談ください。)	3週間前

催行人数	
最少 2	最大 6
服装/持ち物	
ウォーキングに適した服装で気候によって調整できるもの（雨具上下等）、バックパック、飲み物	

体力レベル				
①	2	3	4	5
特には求められません。				

技術レベル				
①	2	3	4	5
それぞれの体験プログラムでは職人さんたちが丁寧に指導してくれますので、初心者でも安心です。				

このツアーに含まれるもの
食事(朝食2、昼食3、夕食2)、宿泊(2泊)、英語ガイド料(3日)、専用車両による含むツアー集合から解散場所までの交通費と荷物搬送費、体験プログラム参加費

このツアーに含まれないもの
ツアー集合場所/解散場所まで/からの交通費、保険代(ご自身であらかじめ旅行保険にご加入ください)、宿泊施設でのオーダードリンク代、その他個人的な買い物、その他このプログラムに含まれるものの以外
(振り込み手数料はお客さまのご負担をお願いいたします。)

その他(注意事項等)
- 食事制限やアレルギー、その他特別な配慮が必要な点に関して、全てのご期待に沿えない場合があります。 - 宿泊施設は変更になる可能性があります。その場合、同グレードの宿を手配します。 - テラーメイドのご要望にも応じますので、お気軽にご相談ください。

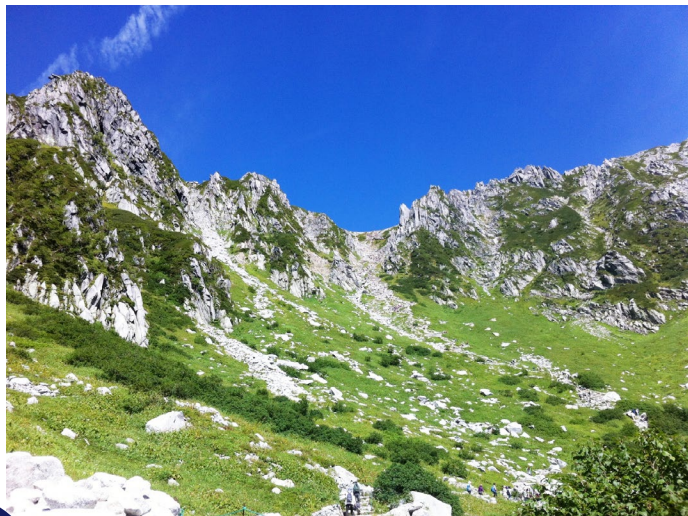
キャンセルポリシー	
【お客さまのご都合によるキャンセル】 ● 旅行開始の前日から起算してさかのぼって20日目から8日目までの取消:旅行代金の20% ● 旅行開始の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消:旅行代金の30% ● 旅行開始の前日:旅行代金の40% ● 旅行開始当日(旅行開始前):旅行代金の50% ● 旅行開始後の取消または無連絡不参加の場合:旅行代金全額	【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】 ● ツアー開始後、旅程変更または中止する場合があります。この場合、天変地異などの免責事由を除き、旅行業約款に準じた旅程変更保証金をお支払いします。



木曽駒ヶ岳の絶景と温泉を楽しむ 中央アルプス「千畳敷カール」(2,612m)の絶景から始まる旅

Day1は伊那谷北部の中央アルプスの自然をお楽しみください。日本最大の標高差を誇る駒ヶ岳ロープウェイで千畳敷カールに上がり、木曽駒ヶ岳の絶景を見ながらカール散策をします。夜は早太郎温泉での滞在をお楽しみください。

ツアー行程



12:20 駒ヶ根バスターミナル集合* → [専用車] → 宿に荷物を搬入 → [徒歩] → 12:00-13:05 昼食:明治亭中央アルプス登山口店(駒ヶ根名物ソースカツ丼) → [徒歩・公共バス・ロープウェイ] → 14:30-15:30 千畳敷カール&木曽駒ヶ岳散策 → [ロープウェイ・公共バス・徒歩] → 16:30 早太郎温泉 二人静チェックイン(夕食・泊)

* バスタ新宿からの高速バスが便利です。(この高速バス代金はツアー代金には含まれていません。)



2日目は、伊那谷の伝統工芸の職人たちとの出会いをお楽しみください。

ツアー行程

7:30 宿にて朝食 → 09:00 チェックアウト → [専用車] → **9:30-11:45 伊那紬プログラム** → [専用車] → Lunch: COCORO FARM (地元の季節食材を使ったビュッフェ) → [専用車] → **14:15-16:15 ひさかた和紙&飯田水引プログラム** → [専用車] → 16:45 昼神温泉 桂月チェックイン(夕食・泊)

Highlight 1.

国・伝統工芸品指定 伊那紬—日本で唯一、糸作り、染め、織まで行う工場で伝統を守る職人たちと会う



ストーリー--- 世界的に日本のシンボルとして知られる着物。なかでも肌触りが良く光沢の美しい絹の着物は日本人にとって高価で貴重なものです。これは、日本の伝統工芸品に指定されている信州紬の種類の一つである伊那紬から絹織物、そして着物をより深く知ることができるプログラムです。

伊那紬は、生糸、生糸にならなかった玉糸、糸系(真綿糸)で混成された糸によって織られた手間ひまのかかる絹織物であり、草木などの天然染材を主とし、昔ながらの染め技法で深みのある光沢を生み出す格調の高い染め色が魅力です。一点一点が人の手により染め、織られるため、似た風合いでも同じ色は二度とは出せない、貴重な紬ともいわれています。

このプログラムは、日本で唯一、この伊那紬を糸繰り、染め、織りまで行う工房で、専務取締役による特別工房見学、織子さんによる指導の下で、ご自身での機織り体験を行っていただくことができる特別なプログラムです。

かつて養蚕が大変盛んであった、二つの日本アルプスの麓にある長野県駒ヶ根市は、その豊かな自然を活かして養蚕や草木染が盛んにおこなわれ、家々からは紬を織る機織りの音がよく聞こえてきていたと言われます。今や後継者も少なくなったこの地方の伝統工芸を守る人びととの交流を通じて、改めて日本の織物と着物文化のすばらしさをご体感ください。

プログラム内容-- 久保田染織工場の専務取締役による特別工場見学 > 現役の織子さんのガイドによる機織り体験(花瓶敷)* > 専務取締役とのフレンドリーチャット(日本茶と地元のお菓子もお楽しみください！)

* 1グループにつき、最大2枚までの花瓶敷を織ります。

Highlight 2.

ひさかた和紙&長野県伝統工芸品指定 飯田水引―「結」の心で漉く・折る・結ぶグリーティングカード作り



ストーリー--- 伊那谷のシンボル「天龍川」の右岸に位置する「久堅地区」は、その良質の水資源と、和紙生産に適した気候に恵まれて、特に17世紀後半から盛んに和紙が生産されてきました。また、この和紙を原料にして飯田地域で生産された「元結」(和紙を細いこよりにして糊で固めた細い紐)は、腰が強く丈夫であると相撲取りや芸者たちからも評判で「飯田元結」として名声を博しました。

久堅の紙漉きは、農家の冬季の副業として営まれており、特に「下久堅地区」では、最盛期には集落の全戸が何らかの形で紙漉きに関わっていましたが、洋紙の進出や日本の生活様式の変化によって次第に衰退していきました。

「飯田元結」は、日本髪が廃れてからは日本に古来から伝わる「水引」(贈答品に結び添える細い紐)の生産へと切り替わり、その繊細で美しい細工は世界的にも高く評価されています。

このプログラムでは、「久堅地区」に伝わってきた紙漉きの伝統を後世に伝えようと奮闘する「ひさかた和紙の会」とCool Japan Awardも受賞した「関島水引店」のメンバーによるガイドで、和紙を漉き、漉いた和紙を折って封筒を作り、自分で作った水引細工を添えたグリーティングカードを作ります。

「人と人をつなぎ、心と心をつなぐ」―「飯田水引」の「結」の精神にインスパイアされたユニークなプログラム。作ったグリーティングカードをご家族や友人に送って、あなたも「結」の心をつなげてください。

プログラム内容-- ひさかた和紙 紙漉き体験 → 飯田水引き チャームづくり体験 → ご自身で漉いた和紙を織って封筒を作ります。→ できあがった封筒に水引のチャームを付けたらあなただけの「結」封筒の完成です！

蘭檜笠 & 中山道「妻籠宿」散策

3日目は、木曽谷に移動します。木曽谷の伝統工芸と出会う日です。旅の最後には、中山道「妻籠宿」をゆったりと散策してこの地域の歴史を味わってください。

ツアー行程

8:00 宿にて朝食 → 09:30 チェックアウト → [専用車] → 10:00-10:45 木地師の里でお買い物 → **11:00-13:00 蘭檜笠プログラム** → [専用車] → 昼食：藤音（樺葉味噌ステーキ定食） → **14:15-16:30 中山道「妻籠宿」散策** → [専用車] → 中津川駅（終了・解散）

Highlight 1.

蘭檜笠 伝統の手編み技術体験—— 参加しよう、伝統継承のリレー！



Story -- 木曽谷の南端に位置する「南木曽町」は、中山道の木曽十一宿の一つ「妻籠宿」がある町です。森林が約93%を占めるこの地域は、昔から良質な「桧」が育つ場所としても知られてきました。

このプログラムでは、南木曽町の「蘭」に約300年に渡って伝わる「蘭檜笠」の作業所を訪れ、「蘭檜笠」の編の技術を使ってコースターづくりをしていただきます。

「桧」を薄く削り、細長い短冊状にした「ヒデ」を使って編む「蘭檜笠」は、その美しい編み目に加えて、通風性・防水性が高いことから、多くの旅人や農業を営む人たちに使われてきました。16世紀には年間で数十万枚、最盛期の18世紀後半から19世紀初頭にかけては年間で百万枚近くの生産量を誇ったと言われています。

しかしながら、時代の変化と共に次第に需要が少なくなり、現在では、その技術の保存と継承が課題となっています。このプログラムでは、「蘭檜笠」の生産を続けると共に、この伝統工芸品の保存と継承に取り組む「蘭檜笠生産共同組合」と「桧笠の家」の方々がご案内！

なお、お客さまが作ったコースターは、検疫の関係でお持ち帰りいただけません。（一社）南木曽町観光協会から、南木曽小学校に贈呈され、子どもたちの地元の伝統文化に対する理解促進のために役立てられます。お客さまには、南木曽の地元で作られた布小物等をプレゼント！

Program Details -- 「ひのき笠の家」作業所特別見学 > 蘭檜笠の材料を使ったコースター作り > 南木曽小学校の生徒へのメッセージを書く。> （あなたの作ったコースターとあなたのメッセージは（一社）南木曽町観光協会を通じて南木曽小学校に寄贈されます。）> 引き換えとして、南木曽の地元手仕事グッズを選んでお持ち帰りください。

Highlight 2.

中山道「妻籠宿」散策



Story -- 妻籠宿の宿場町は、日本遺産・木曽路にある11宿場町のひとつです。中山道は江戸時代(1603-1867)に整備された五街道のひとつで、東京と京都を結ぶ重要な内陸路でした。妻籠宿は国の伝統的建造物群保存地区に指定され、当時の建物が今でも残っており、世界中から旅行者が訪れる人気のスポットです。ツアーの最後に、妻籠宿をのんびりと散策してこの地の歴史をご堪能ください。



Day 3: 千畳敷カール散策



Day 4: 初期中山道e-Bikeサイクリング

シリーズ "the Nakasendo and Beyond!"
ツアー No. 2

木曽谷と伊那谷でハイキング、サイクリング、 伝統工芸を楽しむ旅 (3泊4日)

世界的に有名な中山道ウォーク(馬籠～妻籠)をはじめ、ユニークでエキサイティングなツアーが盛りだくさんの3泊4日のスペシャルツアー！中山道ウォーク(馬籠～妻籠)のほか、木曽路や伊那谷でのサイクリング、地元の食材を使った料理や伝統工芸品など、3泊4日の特別なツアーです。夜はゆったりと温泉をお楽しみください。

《1日目》中山道ハイキング(馬籠～妻籠)ーかつて京都と東京を結んだ古の山道。

《2日目》中馬街道ハイキングー日本の中央を通る古の交易路。地元の人びとに会い、伝統料理の作り方も学びます。

《3日目》伊那紬(日本伝統工芸品指定)工場見学・体験、駒ヶ岳ロープウェイ&千畳敷カール散策ー伊那谷の高級絹織物で、日本の伝統工芸品に指定されている伊那紬を作る職人に会います。ご自身の手で実際に機織りをご体験ください。その後は、千畳敷カールの絶景をお楽しみください。

《4日目》幻の中山道e-Bikeサイクリングーわずか15年で廃路となった中山道の一部区間をe-バイクでサイクリング。世界一周サイクリストの小口良平氏が日本語ガイドを務めます(英語ガイドが付きます)。

ツアーは中山道の奈良井宿で終了となります。

このツアーは、木曽谷と伊那谷の貴重な地域資源を掘り起こし、観光を通じて、それら資源の保存や地域活性化を図ることを目的とした「伊那路・木曽路広域観光連携会議」との協力のもとで造成されました。

価格(税込み)

2名様の場合 お一人398,700円～、
3名様の場合 お一人 341,900円～、
4名様の場合 お一人 300,800円～、
5名様の場合 お一人276,100円～、
6名様の場合 お一人 259,700円～
(お部屋のシングルを2希望の場合は+59,400円～)

*手配料10%込み

取扱い旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

✉ info@heartlandjapan.com

☎ +81-3-6265-3294

📠 +81-3-6265-3394

🌐 <https://heartlandjapan.jp/en>

アクセス (集合/解散場所)	
集合	解散
中津川駅 (JR中央本線)	奈良井駅 (JR中央本線)
催行時期	
5月中旬～11月上旬 (8月中旬のお盆の時期を除く)	
年齢/身長	申込締切
特になし (小さなお子さまがいる 場合はご相談ください。)	3週間前

催行人数				
最少 2	最大 6			
服装/持ち物				
ウォーキングに適した服装、ウォーキングシューズ 雨具上下、バックパック、飲み物(1リットル程度/ 一日)、行動食、防寒着、帽子、手袋、ウォーキング ポール、サングラス等				
体力レベル				
1	2	③	4	5
3日目を除いては、長時間のウォーキングやサイ クリングがありますので、十分な体力が求められ ます。				
技術レベル				
1	2	③	4	5
ウォーキングやサイクリングに慣れている方向け です。				

このツアーに含まれるもの
食事(朝食2、昼食3、夕食2)、宿泊(2泊)、英語ガ イド料(3日)、専用車両によるを含むツアー集合 から解散場所までの交通費と荷物搬送費、体験 プログラム参加費
* お客さまの大きなお荷物は、専用車と荷物搬送 サービスで毎日の宿(最終日はツアー終了地点) までお送りします。
このツアーに含まれないもの
ツアー集合場所/解散場所まで/からの交通費、保 険代(ご自身であらかじめ旅行保険にご加入くだ さい)、宿泊施設でのオーダードリンク代、その他 個人的な買い物、その他このプログラムに含まれる もの以外
(振り込み手数料はお客さまのご負担でお願いいたします。)
その他(注意事項等)
- 食事制限やアレルギー、その他特別な配慮が 必要な点に関して、全てのご期待に沿えない 場合があります。 - 宿泊施設は変更になる可能性があります。そ の場合、同グレードの宿を手配します。 - ティラーメイドのご要望にも応じますので、お 気軽にご相談ください。

キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって20日目から8日目までの取消:旅行代金の20%
- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消:旅行代金の30%
- 旅行開始の前日:旅行代金の40%
- 旅行開始当日(旅行開始前):旅行代金の50%
- 旅行開始後の取消または無連絡不参加の場合:旅行代金全額

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- ツアー開始後、旅程変更または中止する場合があります。
この場合、天変地異などの免責事由を除き、旅行業約款に
準じた旅程変更保証金をお支払いします。



中山道ハイキング(馬籠～妻籠)

一かつて京都と東京を結んだ古の山道

あなたの旅は、世界中の旅行者を惹きつけてやまない中山道の妻籠一馬籠ウォークから始まり
ます。

ツアー行程



9:00 中津川駅(JR中央本線)集合→(公
共バス)→落合→【中山道ハイキング(馬
籠～妻籠)(約4.5時間)】(昼食:樹里(栗
おこわ飯))→(専用車)→木地師の里で
買い物→(専用車)→富貴の森泊



DAY
2

中馬街道ハイキング

—日本の中央を通る古の交易路。地元の人びとに会い、伝統料理も学ぶ

ツアー行程

8:45 富貴の森発→(専用車)→【中馬街道ハイキング(約3時間)】→五平餅作り体験(昼食:五平餅、地元食材を使ったケータリング)→駒場宿散策→(専用車)→昼神温泉 桂月泊

Highlight



ストーリー—日本を訪れたら、日本ならではの美しい里山を歩きたい、地元の人や食と出会いたい、そんなトラベラーにおすすめのプログラムです。

旅の舞台は「阿智村」。伊那谷の南端に位置するこの村は、北は妻籠宿のある南木曽に、西は恵那山をはさんで馬籠宿のある中津川に接し、江戸時代には「中山道」への街道もさかんに利用され、木曾と強く結びついていました。その歴史は古く、8世紀初頭の史書にもすでにその名前が記され、古くから街道が通り、人流や物流の要衝となってきました。このプログラムでは、「阿智村」の美しい里山風景の中を歩き、地元の温かい人びとに出会い、伝統食を体験します。

プログラムのスタート地点は「昼神温泉」。8世紀初頭に整備された日本最古の官道である「東山道」、また、江戸時代に整備された「中馬街道」— 一日に荷を運ぶ馬が何百頭と通ったことで知られるユニークな「馬の街道」— を歩きます。

この「中馬街道」の最大の「駅家」の一つであった「駒場宿」では、「阿智村」の自然や歴史資源を後世に伝えようと活動する「(一社)阿智村全村博物館協会」のおもてなしで、米を半つきにしてくるみだれをかけて焼く地元の伝統食「五平餅」を作り、地元食材を使った料理のケータリングランチ、そして、協会メンバーのフレンドリーなガイドさんによる「駒場宿」散策をお楽しみください。

ツアー行程

8:30 桂月発→(専用車)→伊那紬 工場見学と機織り体験→(専用車)→昼食:明治亭(ソースカツ丼)→(徒歩・路線バス・ロープウェイ)→【中央アルプス・千畳敷散策(約2時間)】→(ロープウェイ・路線バス・徒歩)→早太郎温泉 二人静泊

Highlight 1.

国・伝統工芸品指定 伊那紬—日本で唯一、糸作り、染め、織まで行う工場で伝統を守る職人たちと出会う



ストーリー--- 世界的に日本のシンボルとして知られる着物。なかでも肌触りが良く光沢の美しい絹の着物は日本人にとって高価で貴重なものです。これは、日本の伝統工芸品に指定されている信州紬の種類の一つである伊那紬から絹織物、そして着物をより深く知ることができるプログラムです。

伊那紬は、生糸、生糸にならなかった玉糸、紬糸(真綿糸)で混成された糸によって織られた手間ひまのかかる絹織物であり、草木などの天然染材を主とし、昔ながらの染め技法で深みのある光沢を生み出す格調の高い染め色が魅力です。一点一点が人の手により染め、織られるため、似た風合いでも同じ色は二度とは出せない、貴重な紬ともいわれています。

このプログラムは、日本で唯一、この伊那紬を糸繰り、染め、織りまで行う工房で、専務取締役による特別工房見学、織子さんによる指導の下で、ご自身での機織り体験を行っていただくことができる特別なプログラムです。

かつて養蚕が大変盛んであった、二つの日本アルプスの麓にある長野県駒ヶ根市は、その豊かな自然を活かして養蚕や草木染が盛んにおこなわれ、家々からは紬を織る機織りの音がよく聞こえてきていたと言われます。今や後継者も少なくなったこの地方の伝統工芸を守る人びととの交流を通じて、改めて日本の織物と着物文化のすばらしさをご体感ください。

プログラム内容--- 久保田染織工場の専務取締役による特別工場見学 > 現役の織子さんのガイドによる機織り体験(花瓶敷)* > 専務取締役とのフレンドリーチャット(日本茶と地元のお菓子もお楽しみください！)

* 1グループにつき、最大2枚までの花瓶敷を織ります。

Highlight 2.

中央アルプス「千畳敷カール」(2,612m)と木曽駒ヶ岳の絶景



ストーリー--- 日本最大の標高差を誇る駒ヶ岳ロープウェイで千畳敷カールに上がり、木曽駒ヶ岳の絶景を見ながらカール散策をします。

DAY
4

初期中山道e-bikeサイクリング

— わずか15年で廃路となった中山道のオリジナルルートを行く

ツアー行程

8:10 二人静発→(専用車)→Grav Bicycle Station着→【**幻の中山道e-Bikeサイクリング(約5時間)**】(昼食:キッチンカーからできたてランチプレート)→奈良井宿散策(約1.5時間)→奈良井宿駅(JR中央本線)着・解散

Highlight 1.

初期中山道e-bikeサイクリング



ストーリー--木曽谷から牛首峠、小野峠を経て伊那谷を抜けて岡谷へと至る「初期中山道」は、江戸時代の1601年に拓かれましたが、二つの峠越えを含む難所の多さ故に、わずか約15年で廃路となった「幻の道」。かつては、木曽谷から伊那谷への材木、伊那谷から木曽谷への米を背に乗せた、たくさんの馬や旅人たちが往来していた街道も、現在では人影もまばらな、知る人ぞ知る道となっています。この「幻の道」を、伊那の辰野町から出発し、小野宿や牛首峠を越えて木曽の奈良井宿へと抜けるロマンあふれるルートを、地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんのご案内でお楽しみください。ルートの途中では、自転車を降りて、地元に伝わる逸話を楽しむことができるミニトレッキングもあります。

Highlight 2.

中山道「奈良井宿」散策



ストーリー--サイクリングは、中山道の奈良井宿で終りになります。奈良井の宿場町は、日本遺産・木曽路にある11宿場町のひとつです。中山道は江戸時代(1603-1867)に整備された五街道のひとつで、東京と京都を結ぶ重要な内陸路でした。奈良井宿は国の伝統的建造物群保存地区に指定され、当時の建物が今でも残っており、世界中から旅行者が訪れる人気のスポットです。ツアーの最後に、奈良井宿をのんびりと散策してこの地の歴史をご堪能ください。



Day 1: 中山道（馬籠～妻籠）ハイク



Day 2: 清内路街道ハイク



Day 3: 中馬街道ハイク



Day 3: 千畳敷カール散策

シリーズ “the Nakasendo and Beyond!”
ツアー No. 4

木曽谷と伊那谷の古道と 日本アルプスの絶景を楽しむ旅 (3泊4日)

世界的に有名な中山道(馬籠～妻籠)をはじめ、木曽・伊那谷のまだ知られていないユニークなコースを日替わりで歩く3泊4日の特別ツアー。夜はゆったりと温泉をお楽しみください。

《1日目》中山道ハイキング(馬籠～妻籠)一かつて京都と東京を結んだ古の山道。

《2日目》清内路街道ハイキングー妻籠と伊那谷の飯田市を結んだ美しい古の森の道。

《3日目》中馬街道ハイキングー日本の中央を通る古の交易路。地元の人びとに会い、伝統料理の作り方も学びます。

《4日目》千畳敷カール散策 ー日本一大きな標高差のある駒ヶ岳ロープウェイに乗り、千畳敷カールの絶景をお楽しみください。

価格(税込み)

2名様の場合 お一人348,900円～、
3名様の場合 お一人 296,000円～、
4名様の場合 お一人 258,100 ～、
5名様の場合 お一人 235,600円～、
6名様の場合 お一人 220,600円～
(お部屋のシングル・ルスご希望の場合は+29,100円～)

*手配料10%込み

このツアーは、木曽谷と伊那谷の貴重な地域資源を掘り起こし、観光を通じて、それら資源の保存や地域活性化を図ることを目的とした「伊那路・木曽路広域観光連携会議」との協力のもとで造成されました。

取扱い旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

✉ info@heartlandjapan.com

☎ +81-3-6265-3294

📠 +81-3-6265-3394

🌐 <https://heartlandjapan.jp/en>

アクセス (集合/解散場所)	
集合	解散
中津川駅 (JR中央本線)	駒ヶ根駅 (JR飯田線)
催行時期	
5月中旬～11月上旬 (8月中旬のお盆の時期を除く)	
年齢/身長	申込締切
特になし (小さなお子さまがいる 場合はご相談ください。)	3週間前

催行人数				
最少 2	最大 6			
服装/持ち物				
ウォーキングに適した服装、ウォーキングシューズ 雨具上下、バックパック、飲み物(1リットル程度/ 一日)、行動食、防寒着、帽子、手袋、ウォーキング ポール、サングラス等				
体力レベル				
1	2	③	4	5
3日目を除いては、長時間のウォーキングやサイ クリングがありますので、十分な体力が求められ ます。				
技術レベル				
1	2	③	4	5
ウォーキングやサイクリングに慣れている方向け です。				

このツアーに含まれるもの
食事(朝食3、昼食3、夕食3)、宿泊(3泊)、英語ガ イド料(4日)、専用車両によるを含むツアー集合 から解散場所までの交通費と荷物搬送費、体験 プログラム参加費
* お客さまの大きなお荷物は、専用車と荷物搬送 サービスで毎日の宿(最終日はツアー終了地点) までお送りします。
このツアーに含まれないもの
ツアー集合場所/解散場所まで/からの交通費、保 険代(ご自身であらかじめ旅行保険にご加入くだ さい)、宿泊施設でのオーダードリンク代、その他 個人的な買い物、その他このプログラムに含まれる もの以外
(振り込み手数料はお客さまのご負担でお願いいたします。)
その他(注意事項等)
- 食事制限やアレルギー、その他特別な配慮が 必要な点に関して、全てのご期待に沿えない 場合があります。 - 宿泊施設は変更になる可能性があります。そ の場合、同グレードの宿を手配します。 - ティラーメイドのご要望にも応じますので、お 気軽にご相談ください。

キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって20日目から8日目までの取消:旅行代金の20%
- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消:旅行代金の30%
- 旅行開始の前日:旅行代金の40%
- 旅行開始当日(旅行開始前):旅行代金の50%
- 旅行開始後の取消または無連絡不参加の場合:旅行代金全額

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- ツアー開始後、旅程変更または中止する場合があります。
この場合、天変地異などの免責事由を除き、旅行業約款に
準じた旅程変更保証金をお支払いします。



中山道ハイキング(馬籠～妻籠)

一かつて京都と東京を結んだ古の山道

あなたの旅は、世界中の旅行者を惹きつけてやまない中山道の妻籠一馬籠ウォークから始まり
ます。

ツアー行程



9:30 中津川駅(JR中央本線)集合→(公
共バス)→落合→【中山道ハイキング(馬
籠～妻籠)(約4.5時間)】(昼食:樹里(栗
おこわ飯))→(専用車)→木地師の里で
買い物→(専用車)→富貴の森泊



DAY
2

清内路街道ハイキング

―妻籠と伊那谷の飯田市を結んだ美しい古の森の道

ツアー行程

8:45 富貴の森発→(専用車)→下清内路諏訪神社駐車場→【清内路街道ハイキング(約6.5時間)】(昼食: 竹の皮で包んだおにぎり弁当)→(専用車)→昼神温泉 桂月泊

Highlight



ストーリー―伊那谷の南端に位置する「阿智村」は、北は妻籠宿のある南木曽に、西は恵那山をはさんで馬籠宿のある中津川に接する、古くから「中山道」と強く結びついてきた村です。

このプログラムでは、木曽の「妻籠宿」周辺と伊那谷南部を結んでいた「清内路街道」を「梨子野峠」を越えて歩きます。もともとは16世紀半ばに当時のsamuraiの軍事侵攻のために拓かれたとされるこの街道。その後、江戸初期に木曽の「中山道」が整備されて以降は、「中山道」と伊那谷南部を結ぶ最短ルートとして、役人の往来や生活物資の物流、また、御嶽山や善光寺に詣でる人びとの道として使われました。

プログラムのスタート地点は、自然豊かな山間にたたずむ小さな集落「下清内路」。「清内路関所」が置かれていた村です。平地が少なく森林に囲まれたこの集落では、江戸時代には山肌の耕地で煙草が栽培され、冬季の副業としては周辺の山から材料を得て木櫓が作られていました。また、米に代わって木材が年貢として納められていました。祭り好きの村人たちが約300年に渡って伝える「手作り花火」(長野県無形民俗文化財指定)は、全国でも唯一、地域住民たちが火薬から製造するもので、1998年の長野オリンピックのフィナーレを飾ったことでも知られます。

現在では歩く人もまばらとなった、知る人ぞ知るルートです。心休まる沢の音にも触れながら、杉、檜や赤松の林を歩き、往年の旅人たちの目にしたであろう観音像群や道標、また、地元に残る逸話なども楽しみながら、ゆったりとした一日をお過ごしください。

中馬街道ハイキング

—日本の中央を通る古の交易路。地元の人びとに会い、伝統料理も学ぶ

ツアー行程

8:45 富貴の森発→(専用車)→【中馬街道ハイキング(約3時間)】→五平餅作り体験(昼食:五平餅、地元食材を使ったケータリング)→駒場宿散策→(専用車)→昼神温泉 桂月泊

Highlight



ストーリー—日本を訪れたら、日本ならではの美しい里山を歩きたい、地元の人や食と出会いたい、そんなトラベラーにおすすめのプログラムです。

旅の舞台は「阿智村」。伊那谷の南端に位置するこの村は、北は妻籠宿のある南木曽に、西は恵那山をはさんで馬籠宿のある中津川に接し、江戸時代には「中山道」への街道もさかんに利用され、木曾と強く結びついていました。その歴史は古く、8世紀初頭の史書にもすでにその名前が記され、古くから街道が通り、人流や物流の要衝となってきました。このプログラムでは、「阿智村」の美しい里山風景の中を歩き、地元の温かい人びとに出会い、伝統食を体験します。

プログラムのスタート地点は「昼神温泉」。8世紀初頭に整備された日本最古の官道である「東山道」、また、江戸時代に整備された「中馬街道」— 一日に荷を運ぶ馬が何百頭と通ったことで知られるユニークな「馬の街道」— を歩きます。

この「中馬街道」の最大の「駅家」の一つであった「駒場宿」では、「阿智村」の自然や歴史資源を後世に伝えようと活動する「(一社)阿智村全村博物館協会」のおもてなしで、米を半つきにしてくるみだれをかけて焼く地元の伝統食「五平餅」を作り、地元食材を使った料理のケータリングランチ、そして、協会メンバーのフレンドリーなガイドさんによる「駒場宿」散策をお楽しみください。



千畳敷カール散策

- 千畳敷カール(2,612m)と木曽駒ヶ岳の絶景を楽しむ

ツアー行程

9:00 桂月発→(専用車)→菅の台バスセンター→(路線バス・ロープウェイ)→【中央アルプス・千畳敷散策(約2時間)】→(ロープウェイ・路線バス・徒歩)→(昼食:南信州ビール 味わい工房/現地にてお客さまが注文・お支払い)→(専用車)→16:10 駒ヶ根駅(JR飯田線)着・解散

Highlight



ストーリー--- 日本最大の標高差を誇る駒ヶ岳ロープウェイで千畳敷カールに上がり、木曽駒ヶ岳の絶景を見ながらカール散策をします。

【特 集 ②】 伊那谷北部旅行コンテンツ



伊那谷北部ならではのユニークな旅行コンテンツをご紹介します。
ご要望に応じてテラーメイドも可能です。
お気軽にお問合せください。

Customer
Review体験も素晴らしく、昼食
もとても美味しかった。ロ
ケーション、施設共に完
璧だった！

二つのアルプスが生み出す風の谷・「伊那谷」 でパラグライダー体験

地元出身、6年連続パラグライダーアジアランキング1位の
呉本さん監修特別プラン

中央アルプスと南アルプスの間に横たわる「伊那谷」。豊かな里山地帯の横山地区で、この二つのアルプスが生み出す風の中を10代からパラグライダーで飛び続けてきた、地元出身のプロパラグライダー 呉本圭樹さん監修の「パラグライダー自力で操縦体験」と「パラグライダータンデムフライト体験」がセットになった特別プラン！「パラグライダータンデムフライト」では、300mの高さから、伊那谷とアルプスの壮大な風景を五感で満喫！スカイスポーツの魅力を体感できる「伊那谷」ならではのプログラムです。

価格(税込み)

34,400 円

／1名様あたり
(記念写真付き)

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ 「パラグライダー自力で操縦体験」と「パラグライダータンデムフライト体験」がセットになった、スカイスポーツの魅力を体感できる特別プラン！
- ▶ 「パラグライダータンデムフライト」では、天候がよければ、300mの高さからの伊那谷とアルプスの絶景をお楽しみいただけます。インストラクターの判断で、お客さまによる操縦もしていただける場合があります。
- ▶ タンデムフライト中の記念写真付き！
- ▶ パラグライダーの端材をアップサイクルしたASOBINAオリジナルのウィンドソックスのプレゼント付き！

開始	終了
09:30	16:30
スケジュール	
930	「ASOBINA」集合
930-945	ブリーフィング
945-1130	パラグライダー自力で操縦体験
1130-1230	昼食(スパイスカレー)
1230-1630	パラグライダータンデム体験(フライト時間は約15分)
1630	「ASOBINA」解散
(※スケジュールは参加者人数によって変更になります。)	

集合・解散	
ASOBINA	
(電車:JR飯田線「伊那市駅」からタクシーで15分、バス:「伊那バスターミナル」からタクシーで15分)	
お車でお越しの場合	
ASOBINA	
(中央道「小黒川IC」から10分、「伊那IC」から15分)	
駐車場:有	
実施時期	
6月～9月	
年齢	申込締切
身長120cm 以上	14日前
ツアー参加人数	
最少催行 2人 定員 8人	
服装・持ち物	
動きやすい服装(夏でも長袖長ズボン推奨。スカート、サンダルNG)(アウトドアアクティビティの性質上汚れる可能性があります)。グローブまたは軍手。	

体力レベル				
1	2	③	4	5
「パラグライダー自力で操縦体験」:重さ7kgのパラグライダーを装着して、なだらかな斜面を20m程走り下って、ふわっと1～2m程度浮く体験を繰り返します。				
「パラグライダータンデムフライト」:標高約1,320mの鳩吹山山頂から、ハーネスを装着してインストラクターと共に斜面を走り下りながら飛び立ちます。				
技術レベル				
1	2	③	4	5
二つの体験共に、パラグライダーのインストラクターが丁寧に指導しますので、初めての方でも安心です。				
このプログラムに含まれるもの				
英語ガイド料、パラグライダー自力で操縦体験料、タンデムフライト体験料、昼食代				
このプログラムに含まれないもの				
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外				
(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いします。)				
備考				



キャンセルポリシー

- 【お客さまのご都合によるキャンセル】
- ・ ご予約日の7日前-3日前まで20%
 - ・ ご予約日の2日前30%
 - ・ ご予約日の前日50%
 - ・ ご予約時間までに連絡あり80%
 - ・ ご予約時間までに連絡なし100%

- 【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】
- 暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時は体験を中止します。その際は前日の夕方までに電話にてご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。
 - プログラム開始後に天候等の理由でプログラムの継続が難しくなった場合は、プログラムを中止します。プログラム開始後の返金はいたしません。



Customer Review
日本で唯一の
土俵づくり職人として
匠の地位を極めた
酒井さんのストーリーが
素晴らしい！

稲の谷に伝わる伝統工芸を守る 熱き「藁サムライ」と出会う旅

大相撲の土俵も作る「藁の匠」・酒井さん直伝の
「しめ縄作り」体験 と 囲炉裏料理体験

古来より日本人の生活と切っても切り離せない稲作文化。米を刈り取った後の茎を乾燥させた「藁」を使った「藁細工」は、無病息災を願う神事や生活用品にも広く使われてきた、日本の大切な伝統工芸の一つです。二つのアルプスが生み出す豊富な水源と米作に適した気候に恵まれた「伊那谷」にある飯島町は、江戸幕府直轄の天領であり、年貢米の集約地でもあった米どころでした。「藁細工」も地元の伝統として長年受け継がれてきましたが、近年では高齢化などにより極度の継承者不足に……。この伝統工芸を絶やすまいと立ち上がった酒井さんは、今や日本の国技である大相撲の土俵づくりも担う「藁の匠」。酒井さんご自身から、奮闘のストーリーを聞きながら、「藁細工」の技術を学ぶことができる特別なプログラムです。

価格(税込み)

6～7名様の場合 お一人 25,000円、8～9
名様の場合 お一人
20,000円、10～15
名様の場合 お一人
18,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



<https://heartlandjapan.jp/en>

▶ 日本の国技 大相撲の土俵づくりも手掛ける「藁の匠」・酒井さんのガイドによる「しめ縄」作り。作った「しめ縄」には、自分で願い事を書いて神社に奉納して満願成就を祈念！奉納した「しめ縄」は、日本に伝わる年に一度の「どんと焼き」でお焚き上げ。お焚き上げの様子はSNSで配信します。

▶ 体験場所である「陣屋」は江戸時代の「代官所」を忠実に再現した建物。「代官」が使用した「書院」や罪人を裁いた「お白州」等、当時のサムライの暮らしを感じることができます。

▶ 昼食は、日本伝統の「一汁三菜」の食事を地元の女性たちと一緒に竈や囲炉裏を使って、自分たちで作ります。昔からの「藁つと」を使った納豆の試食付き！

開始	終了
10:40	15:10

スケジュール	
10:40	JR飯田線「飯島駅」集合・ガイドさんによるお迎えとブリーフィング
10:40-10:50	「飯島町歴史民俗資料館」に移動（徒歩）
10:50-11:00	昼食準備：米とぎ・地元食材の下準備
11:00-11:20	館内見学
11:20-11:40	昼食準備：火打石を使って竈と囲炉裏への火入れ体験
11:40-13:00	藁の匠・酒井さんとの藁細工体験
13:00-13:20	昼食準備
13:20-14:20	囲炉裏を囲んで昼食
14:20-14:25	「梅戸神社」に移動（徒歩）
14:25-14:45	お参りと藁細工の奉納
14:45-15:10	「飯島駅」に移動（徒歩・途中酒屋立ち寄り）
15:10	JR飯田線「飯島駅」到着・解散

集合・解散
JR飯田線 飯島駅 長野県上伊那郡飯島町飯島

お車で越えの場合
南信州米俵保存会 駐車場 長野県上伊那郡飯島町飯島1470

実施時期
4月下旬～11月中旬 （夏季応相談）

年齢	申込締切
6歳以上	14日前

ツアー参加人数
最少催行 6人 定員 15人

服装・持ち物
動きやすい服装（スカートNG）。

体力レベル
1 2 3 4 5 コース全体では、平坦な舗装路の徒歩移動が30分程度です。

技術レベル
1 2 3 4 5 「藁細工体験」では、若干の手先の器用さが求められますが、ガイドさんが丁寧に教えてくれますので、初心者の方も安心です。

このプログラムに含まれるもの
藁細工体験料、通訳料、見学・会場使用料、昼食材料費

このプログラムに含まれないもの
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険（本国にて海外旅行保険にご加入ください）、その他「このプログラムに含まれるもの」以外

（振り込み手数料はお客様の負担でお願いいたします。）

備考
●イネ科植物に対するアレルギーをお持ちのお客様は藁細工作り体験をご遠慮いただく場合がございます。事前にご相談ください。 ●新型コロナウイルス感染症の状況により、内容に変更が生じる場合があります。



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ご予約日の7日前～2日前 25%
- ・ご予約日の前日 50%
- ・ご予約日の当日 100%

【催行者（提供事業者を含む）判断によるキャンセル等】

- 暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時は体験を中止します。その際は前日の夕方までに電話にてご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。
- 暴風雨等の悪天候時には、神社への藁細工の奉納は、後日、催行者側にて行うよう変更します。



Customer Review
 城郭が残っていない高遠城は、大阪城等のよく知られた城とは異なったイメージ。この出会いは「驚き」であり、日本の歴史の「本当の生活」を体験する良い機会。

天然の要塞「高遠城」と サムライたちの生活に出会う旅

城郭が残されていない城跡を
「ジオ」目線で楽しむガイド付きツアー

日本百名城に認定されている「高遠城」。現在、城郭は残されてはいませんが、天竜川の最大支流である二つの川の合流点にある河岸段丘の上に置かれ、天然の地形を巧みに利用した城です。日本のサムライたちが覇権を争っていた時期である「戦国時代」の1582年に、5万人の敵に対して、3千人で戦いを挑み、激戦むなしく陥落した悲哀の城としても知られています。このツアーでは、城を守るための高く切り立った崖、天然の谷を活用したお堀などを「ジオ」目線で観察しながら、サムライの城づくりの知恵をお楽しみいただけます。また、サムライたちの教育や医療の様子を伺い知ることができる資料館等への立ち寄りも含む、楽しいプログラムの旅です。

価格(税込み)

14,000円

／1名様あたり

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ サムライの戦いと「高遠城」の悲しい歴史を体感できる迫力のVR視聴付き！
- ▶ 天然の地勢を巧みに活用した城づくりの知恵を体感！
- ▶ 「高遠城」のご城印のプレゼント！
- ▶ 立ち寄り先の資料館ではサムライの生活、教育、医療の様子を感じることができます。
- ▶ 高遠の石工が残した仏像で、地方民藝のわびさびを体感。
- ▶ 昼食は、城下町の古民家で地元食材を使った自然派ランチ。

開始	終了
09:30	14:50
スケジュール	
9:30-9:40	JRバス「高遠駅」集合・ガイドさんによるお迎え、ブリーフィング
9:40-10:00	「高遠町歴史博物館」への移動(徒歩)・白山橋で溪谷を望む
10:00-11:00	「高遠町歴史博物館」見学(VR視聴を含む)
11:00-11:10	「高遠城址公園」に移動(徒歩)
11:10-12:00	「高遠城址公園」見学
12:00-12:05	サムライの学校「進徳館」に移動(徒歩)
12:05-12:20	「進徳館」見学
12:20-12:30	サムライの登城ルートで「旧馬島家(高遠藩眼科医)住宅」へ移動(徒歩)
12:30-13:00	「旧馬島家住宅」見学
12:50-13:00	「建福寺」へ移動(徒歩)
13:00-13:30	「建福寺」にて高遠の石工が残した石仏群の見学
14:20-14:50	「環屋」(旧中村邸)へ移動(徒歩)、昼食(「環屋」)
	城下町でお買い物
	JRバス「高遠駅」解散

集合・解散	
JRバス 高遠駅 (JR飯田線「伊那市駅」より、 JRバスで約30分)	
お車でお越しの場合	
JRバス 高遠駅 (周辺の駐車場情報については お問合せください。)	
実施時期	
4月下旬 ～11月中旬	
年齢	申込締切
6歳以上	14日前
ツアー参加人数	
最少催行 4人 定員 10人	
服装・持ち物	
雨具、必要に応じて、飲み物(500ml程度)	

体力レベル
1 2 3 4 5
コース全体の距離は約4.6kmで、徒歩での移動時間は約1時間となります。 「高遠駅」から「高遠町歴史博物館」(徒歩約20分)の一部分のみ少し急な登りがあります。
技術レベル
1 2 3 4 5
特に求められませんが、階段や足元には気を付けてお歩きください。
このプログラムに含まれるもの
VR視聴料、立ち寄りカ所入場料、ガイド料(英語)、昼食代
このプログラムに含まれないもの
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外
(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
備考



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ご予約日の7日前～2日前 25%
- ・ご予約日の前日 50%
- ・ご予約日の当日 100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- 暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時は体験を中止します。その際は前日の夕方までに電話にてご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。
- 暴風雨等の悪天候時には、神社への糞細工の奉納は、後日、催行者側にて行うよう変更します。



Customer Review
 質の高いパフォーマンスと芸
 に身を捧げている団員が創
 り出すユニークな体験！伊
 那だけでなく、日本各地の伝
 統芸能を楽しむことができ、
 ポイントアップ！

「伊那谷」の熱き伝統芸能集団 に会いに行く旅

芸に身を捧げるプロ集団「田楽座」と伝統芸能体験

二つのアルプスに挟まれた「伊那谷」は、古くより、盆踊り、獅子舞、歌舞伎といった伝統芸能が受け継がれてきた谷です。1964年に設立された「田楽座」は、日本全国で公演を行うプロの伝統芸能集団で、「伊那谷」だけでなく、日本各地に伝わる民俗芸能を、若い感性ですくいと、エンターテインメントとして再構築することで、後世に伝える取り組みを行っています。このプログラムは、伊那の山あいにある「田楽座」の稽古場を訪れ、「田楽座」による特別プライベート公演と、日本の伝統芸能体験やメンバーとの交流も楽しむことができる、ユニークな内容でお届けします！

価格(税込み)

プライベート公演料
70,000円

(1グループにつき)

体験交流費

4名様の場合 お一人31,000円、
5名様の場合 お一人 26,000円、
6～7名様の場合 お一人22,000
円、8～10名様の場合 お一人
18,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

✉ info@heartlandjapan.com

☎ +81-3-6265-3294

☎ +81-50-3033-9220

🌐 <https://heartlandjapan.jp/en>

- ▶ 「伊那谷」の夜を満喫できる特別なナイトタイムコンテンツ！
- ▶ プロパフォーマーによる日本伝統芸能特別プライベート公演付き！公演内容は、お客さまのご希望に合わせてお選びいただけます。
- ▶ 「田楽座」メンバーたちによる、楽しく・丁寧なガイドで、伝統芸能を実際に体験していただきます。体験内容は、お客さまのご希望に合わせてお選びいただけます。

開始	終了
19:30	22:00
スケジュール	
19:30	「田楽座」集合
19:40-20:00	ウェルカムパフォーマンス
20:00-20:15	「田楽座」の紹介
20:15-20:45	伝統芸能体験
21:00-21:45	交流会・「伊那の盆唄」を輪になって踊ろう！
22:00	「田楽座」解散
※昼間等、別の時間帯をご希望の方はご相談ください。	

集合・解散
「田楽座」
お車で越すの場合
「田楽座」 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約15分) 駐車場:有
実施時期
4月～11月
年齢
6歳以上
申込締切
14日前
ツアー参加人数
最少催行 2人 定員 15人
服装・持ち物
動きやすい服装でお越しください。

体力レベル
1 ② 3 4 5
伝統芸能体験では、30-40分程、実際に体を動かしていただきます。楽しんで体を動かしていただける程度のレベルです。
技術レベル
1 ② 3 4 5
伝統芸能体験では、ガイドさんの楽しいリードのもとで、歌や踊りを実際に行っていただきます。
このプログラムに含まれるもの
特別プライベート公演料金、伝統芸能体験料金、交流会費用、通訳料
このプログラムに含まれないもの
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外
(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いします。)
備考
● 特別プライベート公演内容:和太鼓、民謡、南京玉すだれ、獅子舞等の中からご要望に応じてお選びいただけます。 ● 伝統芸能体験:和太鼓、南京玉すだれ、民謡、舞踊等、ご希望に応じて対応いたします。



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ご予約日の7日前～2日前 25%
- ・ご予約日の前日 50%
- ・ご予約日の当日 100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

●暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時は体験を中止します。その際は前日の夕方までに電話にてご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。



Customer
Review

サイクリングとミニトレッキ
ングの組み合わせ、また、
ガイドさんの歴史と文化
の説明は完璧な組み合
わせだったと思う。

一地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんと行く一

木曽谷から伊那谷へ「幻の初期中山道」

木曽～伊那e バイク&ミニトレッキング1dayコース

木曽谷から牛首峠、小野峠を経て伊那谷を抜けて岡谷へと至る「初期中山道」は、江戸時代の1601年に拓かれましたが、二つの峠越えを含む難所の多さ故に、わずか約15年で廃路となった「幻の道」。かつては、木曽谷から伊那谷への材木、伊那谷から木曽谷への米を背に乗せた、たくさんの馬や旅人たちが往来していた街道も、現在では人影もまばらな、知る人ぞ知る道となっています。この「幻の道」を、木曽の奈良井宿から出発し、牛首峠を越えて、伊那谷・小野宿へと抜けるロマンあふれるルートを、地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんのご案内でお楽しみください。ルートの途中では、自転車を降りて、地元に伝わる逸話を楽しむことができるミニトレッキングもあります。

価格(税込み)

4～5名様の場合 お一人
19,500円、6～7名様
の場合 お一人 17,500円、
8～10名の場合 お一人
15,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ 木曾からもう一步先の「知られざるルート」を体験したい方におススメ！
- ▶ ヒノキ林の峠道、往年の旅人も目にしたであろう一里塚や馬頭観音、街道沿いの集落や宿場町を巡り、往年の旅人足跡をたどるロマンのルートです。
- ▶ eバイクとミニトレッキングの組み合わせで、日本の豊かな里山の自然を大満喫！
- ▶ 昼食は、地元食材をふんだんに使ったスープランチ。キッチンカーから出来立てをお出しします。
- ▶ ライド途中の休憩時間には淹れたてコーヒーと地元のお菓子をお出しします。

開始	終了
09:00	17:30
スケジュール	
9:00	道の駅「奈良井木曾の大橋」集合 ブリーフィング、出発
9:00-9:15	サイクリング(「奈良井宿」-「牛首 峠」入口-「牛首峠」頂上手前)
9:15-11:00	ミニトレッキング(「お玉ヶ池」)
11:15-12:15	サイクリング(「牛首峠」頂上手前- 「牛首峠」頂上下)
12:15-12:30	昼食(地元食材をふんだんに使っ たスープランチ)
12:30-13:15	サイクリング(「牛首峠」頂上下-「小 野宿」)
13:15-13:45	「小野宿」見学
13:45-14:30	サイクリング(「小野宿」-「塩嶺王城 パークライン展望広場」)
14:30-15:15	「塩嶺王城パークライン展望広場」 にて休憩
15:15-15:45	サイクリング(「塩嶺王城パークライ ン展望広場」-「GRAV BICYCLE STATION」)
15:45-17:30	辰野町「GRAV BICYCLE STATION」着・解散

集合・解散

【集合】
道の駅「奈良井木曾の大橋」
(JR中央本線「奈良井駅」から徒歩3分)
【解散】
GRAV BICYCLE STATION
(JR飯田線「辰野駅」まで徒歩7分)

お車でお越しの場合

道の駅「奈良井木曾の大橋」
駐車場:有

実施時期

4月下旬～11月中旬
(夏季応相談)

年齢

申込締切

18歳以上・
65歳以下

14日前

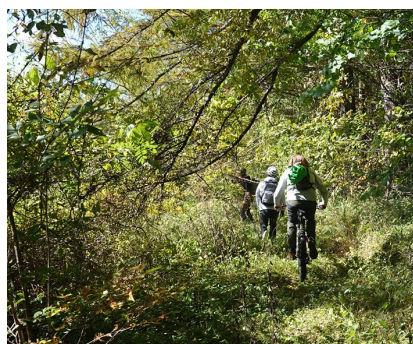
ツアー参加人数

最少催行 4人 定員 10人

服装・持ち物

運動のできる格好・靴、雨具(上下セット推奨)、
水分(1リットルぐらい)、軽食(必要な方)

体力レベル
1 2 3 (4) 5
【距離:50.4km、獲得標高:803m】 登り・下りのある長時間のeバイクサイクリング と、山道を行くミニトレッキング(所要時間は約 40分)が含まれますので、十分な体力が求めら れます。
技術レベル
1 2 3 (4) 5
eバイクサイクリングは、登り・下りのある長時間 のサイクリングです。自転車を十分に扱える技術 力が求められます。ミニトレッキングは山道を歩 きますので、足元には気を付けてお歩きくださ い。
このプログラムに含まれるもの
ガイド料、通訳料、昼食代
このプログラムに含まれないもの
eバイクレンタル料金(別途1台 5,000円/税込)、集合 場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外 旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラム に含まれるもの」以外
(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
備考
● 奈良井宿からの荷物搬送が必要な方はご相談 ください(料金別途)。



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ご予約日の20日～8日前20%
- ・ご予約日の7日～2日前30%
- ・ご予約日前日40%
- ・ご予約日当日100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- 雨天や凍結の場合は前日に判断し、中止の場合のみご連絡いたします。当日のプログラム開始前までの中止の場合、キャンセル料は発生しません。
- 小雨の場合はレインウェアを着用の上実施となります。
- ツアー開始後の天候によっては、ルートの変更またはツアーを中止にする場合があります。この場合の返金はありません。

Customer Review
 各箇所での小口さんのガイド
 は興味深いもので、良い立ち
 寄り場所が選ばれていたと思
 う。滝へのハイキングは美し
 かった。

「伊那谷」の隠れ里「川島・辰野」 eバイクサイクリング& ミニトレッキング1dayツアー

地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんで行く

二つのアルプスの間に横たわる「伊那谷」の北端にある川島・辰野エリアで日本の里山を満喫できるプログラムです。その昔、この地域の湖に「竜(たつ)」が住んでいたことから名前が付けられたという云われもある辰野。古くより街道の中継地として交通の要衝であった一方、その周辺には、横川川の水資源や、かつて人びとが薪を取りに入ったり、木地師や下駄職人も住んでいたともいわれる豊かな森林に恵まれた環境の中で、人びとが田畑を耕しながら生きる豊かな里山の風景が広がっていました。今なお残るこの豊かな自然と、日本の里山の風景や人びとの生活を、地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんのご案内でお楽しみください。ルートの途中では、自転車を降りて、渓谷へのウォーキングや、「日本の地理的中心 ゼロポイント」を楽しむことができるミニトレッキングもついています。

価格(税込み)

4～5名様の場合 お一人19,500円、6～7名様の場合 お一人17,500円、8～10名様の場合 お一人15,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ eバイクに乗りながら、日本の豊かな里山の風景や人びとの生活の様子をのんびりと楽しむことができます。道祖神や康申碑といった、古くからの石仏信仰の様子もお楽しみください。
- ▶ 豊かな原生林の中を歩き、横川溪谷にある珍しい「蛇石」(国天然記念物)や50mの高さを三段に折れ曲がり落下する壮大な「三級の滝」や「日本の地理的中心 ゼロポイント」を訪れるミニトレッキングつきで、満足度アップ!
- ▶ 昼食は、地元食材をふんだんに使ったスープランチ。キッチンカーから出来立てをお出しします。
- ▶ ライド途中の休憩時間には淹れたてコーヒーと地元のお菓子をお出しします。

開始	終了
09:00	18:30
スケジュール	
9:00	辰野町「GRAV BICYCLE STATION」集合
9:00-9:15	ブリーフィング、出発
10:00-11:00	サイクリング(途中、「かやぶきの館」外観見学)
11:00	「蛇石キャンプ場」着
11:00-12:30	昼食(地元食材をふんだんに使ったスープランチ)
12:30-14:00	「三級の滝」トレッキング
14:00	「蛇石キャンプ場」戻り
14:00-15:00	サイクリング(川島エリアオフロード)
15:00-16:00	サイクリング(川島エリア-辰野エリアへ)
16:00-17:00	「ゼロポイント」トレッキング サイクリング(「ゼロポイント」エリア-「大城山」へ)
17:00-17:30	伊那谷を一望する絶景! お天気によければサンセットもenjoy! 「大城山」頂上
17:30-18:30	
18:30	サイクリング(「大城山」-「GRAV BICYCLE STATION」) 辰野町「GRAV BICYCLE STATION」着・解散



集合・解散
GRAV BICYCLE STATION (JR飯田線「辰野駅」から徒歩7分)

お車で越しの場合
GRAV BICYCLE STATION 駐車場:有

実施時期
4月～10月

年齢	申込締切
18歳以上	14日前

ツアー参加人数
最少催行 4人 定員 10人

服装・持ち物
運動のできる格好・靴、雨具(上下セット推奨)、水分(1リットルぐらい)、軽食(必要な方)

体力レベル
1 2 3 ④ 5
コース全体では、平坦な舗装路の徒歩移動が30分程度です。

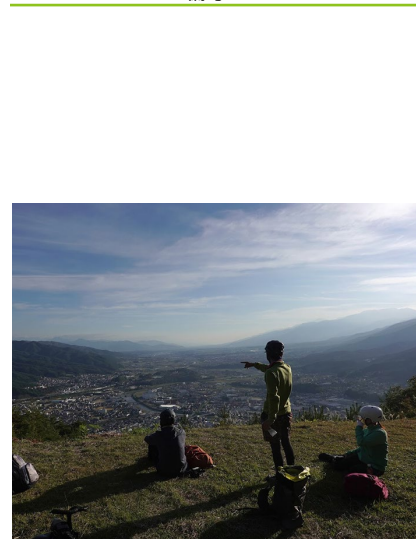
技術レベル
1 2 3 ④ 5
【距離:47.8km、獲得標高:998m】 登り・下りのある長時間のeバイクサイクリング(1時間はオフロード)と、山道を行くミニトレッキング2種(所要時間はそれぞれ約1時間半と1時間)が含まれますので、十分な体力が求められます。

このプログラムに含まれるもの
eバイクサイクリングは、登り・下りのある長時間のサイクリング(1時間はオフロード)です。自転車に十分に扱える技術力が求められます。ミニトレッキング2種(所要時間はそれぞれ約1時間半と1時間)で、トレイルの一部に急登もある山道を歩きますので、普段からトレイルを歩き慣れている方向けです。

このプログラムに含まれないもの
eバイクレンタル料金(別途1台 5,000円/税込)、集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外

(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)

備考



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ご予約日の20日～8日前20%
- ・ご予約日の7日～2日前30%
- ・ご予約日前日40%
- ・ご予約日当日100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- 雨天や凍結の場合は前日に判断し、中止の場合のみご連絡いたします。当日のプログラム開始前までの中止の場合、キャンセル料は発生しません。
- 小雨の場合はレインウェアを着用の上実施となります。
- ツアー開始後の天候によっては、ルートの変更またはツアーを中止にする場合があります。この場合の返金はありません。



日本最大のトレイルを遊びつくせ！ 南アルプス山麓MTB 3rdエリア

1日一組限定！ガイド付きプライベートツアー

環境への負荷を少なく、将来にわたり持続可能なフィールド作りに腐心するトレイルビルダー集団「TRAIL CUTTER」が有する、日本国内でも最高クラスのマウンテンバイクトレイルの「3rdエリア」。かつて麓の人びとが山に入るために使用した古道に独自のアレンジを加えた10km強のトレイルで、前半に押上げを含む登りがあり(標高差で30-100m程の押上が数回)、後半は、長年の古道が生んだトレイルならではの野性味あふれる天然のバームが連続する極上の下りとなります。登ったり、下ったり、自然の山遊びを大満喫できるコース！

価格(税込み)

4名様の場合 お一人
27,500円、5~6名様の場合
お一人 25,000円、
7~9名様の場合 お一人
22,500円、10名様の場合
お一人20,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ 一日一組限定なので、ご予約のお客さまだけでトレイルを存分にお楽しみいただけます。
- ▶ 前半に押上げを含む登り(標高差で30-100mくらいの押上が数回)を含む、より自然の山の中で遊ぶという性格が強いトレイルです。
- ▶ 後半は、古道を活用したトレイルならではの野性味あふれる天然バームの連続！この下りだけを求めて来るお客さまもおられるほどの極上トレイルです！

開始	終了
09:00	15:30
スケジュール	
9:00	「TRAIL CUTTER」集合
9:00-9:15	ブリーフィング
9:15-12:00	ライド
12:00-12:45	昼食・休憩
12:45-15:00	ライド
15:30	「TRAIL CUTTER」解散

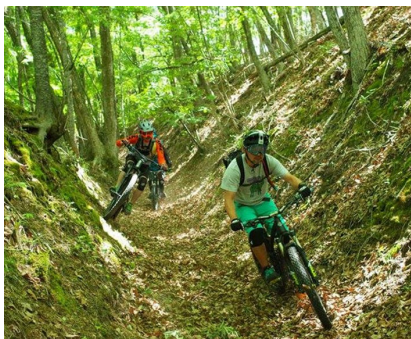
集合・解散
TRAIL CUTTER 伊那市長谷非持 (「道の駅南アルプスむら長谷」向かい)
お車で越えしの場合
TRAIL CUTTER 伊那市長谷非持 (「道の駅南アルプスむら長谷」向かい) 駐車場:有
実施時期
4月下旬～11月中旬

年齢	申込締切
10歳以上	14日前
ツアー参加人数	
最少催行 2人 定員 10人 (応相談)	
服装・持ち物	
弁当、グローブ、飲み水1-1.5L程度、ファーストエイドキット、バイク修理キット、非常食、雨具、防寒具、動きやすく転倒などに備え肌の露出が少ない服装	

体力レベル				
1	2	3	4	(5)
コースの長さは10km強。前半に押上げを含む登り(標高差で30-100mくらいの押上が数回)を含む、長時間のアクティビティとなりますので、十分な体力が求められます。				
技術レベル				
1	2	3	4	(5)
タイヤをロックさせたり滑らせる走りは山道を浸食させますのでご注意ください。痕跡を残さないスマートな走り方を願います。前ブレーキを中心に使うことでタイヤをロックさせにくい走りができます。				
このプログラムに含まれるもの				
ガイド料、通訳料、トレイル維持管理費				

このプログラムに含まれないもの
MTBレンタル料金(別途1台 3,300円～(税込))、集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他このプログラムに含まれるもの以外
(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
備考

弁当は、TRAIL CUTTERの向かいにある「道の駅南アルプスむら長谷」でご購入いただけます(8:00-17:30、火曜定休)。



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ ご予約日の5日前-2日前まで30%
- ・ ご予約日の前日50%
- ・ ご予約日当日100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

● 雨天時やトレイルの状況が悪い場合、安全確保とトレイル保護の観点からツアーを中止させていただきます。中止の場合のみツアー前日の20時頃までに判断し、お電話かメールにてご連絡します。● 予報が外れ当日雨天となってしまった場合、中止になる場合がございます。● 当日ライド開始前までの中止の場合、及び、当日雨天中止の場合キャンセル料は発生しません。※ツアー開始後雨天となった場合その時点でツアーは中止となります。この場合の返金は行いません。

Customer
Review最高だった。本物の「アド
ベンチャートラベル」
だった。

絶景の「木曽駒ヶ岳」トレッキング

中央アルプス最高峰 山岳信仰の道を行く
(1泊2日)

「伊那谷」と「木曽谷」の間にそびえる中央アルプスの主峰「木曽駒ヶ岳(標高2,956メートル)」は、「神様の乗る馬が住む山」ということからその名が付けられたとも言われ、木曽御嶽山と同様に、古くより信仰の対象とされてきました。五穀、牛馬、養蚕の神である「保食大神」を祀ったこの山は、伊那・木曽のみならず、日本各地からの登拝者を集め、特に、登山が一般的になった明治期以降は、多い時には一度に100名以上の登拝者が早朝からこの山の頂を目指したとも言われ、現在でも信仰の遺構が数多く残されています。「木曽駒ヶ岳」はまた、国内最大の花崗岩の山脈の中核にあるため、険しさと神秘性を併せ持った変化に富んだトレイルや、中央アルプスの峰々の大絶景を楽しむことができる点も大きな魅力です。プロの山岳ガイドさんのご案内で、この「木曽駒ヶ岳」を、木曽から登り、伊那へと抜ける本格トレッキングツアーです。

価格(税込み)

4名の場合 お一人72,000円、
5名様の場合 お一人 63,000
円、6名様の場合 お一人
55,000円、7名様の場合 お
一人50,000円、8名様の場合
お一人 45,000円、9～10名
様の場合 お一人42,500円、
11～12名様の場合 お一人
40,000円

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

Day 1

- ▶ 山岳信仰の雰囲気を感じながら、変化に富んだトレイルをお楽しみください。
- ▶ 1日目ゴール付近では、標高3,000近くの尾根が連なるダイナミックな中央アルプス山脈の眺めをお楽しみいただけます。

Day 2

- ▶ 「駒ヶ岳」・「中岳」の縦走ルートをお楽しみいただけます。
- ▶ 「駒ヶ岳神社」の御朱印付き！
- ▶ 高低差日本一(高低差950m)を誇る「駒ヶ岳ロープウェイ」からの360度のパノラマ絶景を見ながら下山していただきます。

開始	終了
1泊2日	
集合・解散	
【集合】 上松Aコース登山口 (JR中央本線「上松駅」から車で約20分)	
【解散】 駒ヶ根駅 (JR飯田線)	
お車でお越しの場合	
【集合】 上松Aコース登山口 (JR中央本線「上松駅」から車で約20分)	
駐車場:有	
実施時期	
8月下旬～10月初旬	
年齢	申込締切
18歳以上	30日前
※3,000メートル級の山で、宿泊を伴う縦走経験のある方。 ※事前に最近の登山経験をお伺いします。	
ツアー参加人数	
最少催行 4人 定員 12人	

体力レベル DAY 1				
1	2	3	4	⑤
【距離:7.7km、獲得標高:1,900m】 長時間の、急登を含む長い登りが続くルートです。宿に到着するまで、給水ポイントはありません。標高も3,000m近くなります。十分な体力が必要となります。				
技術レベル DAY 1				
1	2	3	4	⑤
トレイルには、岩場や滑りやすい足場等も含まれています。また、適切な水分補給や体温調整もできる、十分な登山経験と技術が必要です。				
スケジュール DAY 1				
445	「上松Aコース登山口」集合・ブリーフィング			
500-600	出発-「敬神の滝小屋」			
600-820	「敬神の滝小屋」-「金懸小屋」			
820-830	休憩(「金懸小屋」にて)			
830-1000	「金懸小屋」-「七合目」			
1000-1010	休憩(「七合目」にて)			
1010-1330	「七合目」-「木曽前岳(標高2,826m)」			
1330-1400	昼食(「木曽前岳山頂」にて) (経木に包んだおにぎり弁当)			
1400-1440	「木曽前岳」-「玉乃窪山荘」			
1440	「玉乃窪山荘」着・チェックイン			
1800	夕食(和食)			

DAY 1 宿泊先:玉乃窪山荘

【部屋のタイプ】畳の大部屋(個室対応なし)
【寝具】布団
【空調機】なし
(標高が高いため夏でも最高気温10度程度)
【Wifi】なし
【浴室・シャワー】温水シャワーあり
【その他アメニティ】なし

体力レベル DAY 2				
1	2	3	4	⑤
【距離:2.3km、獲得標高:300m】 二日目は距離・獲得標高ともに少なくなりますが、二日間十分に歩き切ることができる体力が必要です。				
技術レベル DAY 2				
1	2	3	4	⑤
トレイルには、岩場や滑りやすい足場等も含まれていますので、十分な登山経験と技術が必要です。				
スケジュール DAY 2				
600	朝食(和食&コーヒー)、準備			
730	出発			
730-810	「玉乃窪山荘」-「駒ヶ岳山頂(標高2,956m)」			
810-820	休憩(「駒ヶ岳山頂」)			
820-900	「駒ヶ岳山頂」-「中岳山頂(2,925m)」			
900-910	休憩(中岳山頂)			
910-1010	「中岳」-「ホテル千畳敷」			
1010-1040	休憩(「ホテル千畳敷」)			
1100-1106	「ホテル千畳敷」-《ロープウェイにて》-「しらび平」			
1120-1208	「しらび平」-《バスにて》-「駒ヶ根駅」着・解散			





このプログラムに含まれるもの

食事(朝食3、昼食4、夕食3)、宿泊(3泊)、英語ガイド(4日)、移動費*(専用車、公共交通、荷物搬送)、体験料

* 詳細は「コース内容」をご覧ください。

このプログラムに含まれないもの

集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外

(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)

服装・持ち物

登山に適した服装(肌着は綿製品ではなく化繊素材等身体が冷えにくいもの)、登山靴、雨具上下、バックパック、飲み物(1日3リットル)、昼食、行動食、防寒着(季節に応じてダウンやフリース)、ヘッドライト、帽子、手袋、サングラス、タオル、洗面用具等

キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって20日目から8日目までの取消:旅行代金の20%
- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消:旅行代金の30%
- 旅行開始の前日:旅行代金の40%
- 旅行開始当日(旅行開始前):旅行代金の50%
- 旅行開始後の取消または無連絡不参加の場合:旅行代金全額

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- ツアー開始後、旅程変更または中止する場合があります。この場合、天変地異などの免責事由を除き、旅行業約款に準じた旅程変更保証金をお支払いします。



Customer Review
 宿場散策は、裏通りの自然も
 感じながら歩くことができ
 楽しかった。「オカラコ」体験も
 楽しかった。武家屋敷で食べ
 ることができる点もよかった。

伊那街道「伊那部宿」散策 & 伝統食「オカラコ」作り

武家屋敷で地元の女性たちと作る・食する五穀豊穡祈願の伝統食

伊那谷を南北に走る「伊那街道」は、江戸時代には大名の参勤交代や物流の道として使われてきました。そのほぼ中心に位置する「伊那部宿」の散策を楽しみ、武家屋敷で地元の伝統食である「オカラコ」を作って食するワクワクのプログラムです。

「オカラコ」は、秋の五穀豊穡を祈願するものです。「伊那部宿」周辺では、モチ米を3晩水に漬け、臼と杵で碎いて団子状に丸めて神様にお供えした後、カボチャや里芋といった食材と一緒に汁物にして、家族みんなで食してきました。長野県南部の米どころといわれる「伊那谷」に根差す米文化も感じていただけます。

「伊那部宿」を後世に伝えるためにその保存と活用に取り組む地元の「伊那部宿を考える会」メンバーの心のこもったご案内とおもてなしは、日本滞在の忘れられない思い出になるでしょう！

価格(税込み)

11,000 円

／1名様あたり

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

▶ 宿内散策は宿場の裏通りもご案内するユニークなプログラムです。周辺の美しい景色を楽しみながら、中央アルプスから流れ出る清水の取水口や、古くからの石垣の様子などお楽しみいただけます。

▶ 「オカラコ」作りは、「伊那部宿」で18世紀に起きた2度の大火で唯一焼失を免れた武家屋敷で行います。伝統ある建築様式や設えもお楽しみいただけます。

▶ このプログラムの楽しみは、地元の方々との出会い！「伊那部宿を考える会」の皆さまとの心温まる時間をお過ごしください。

開始	終了
10:00	13:00

集合・解散
伊那部宿 旧井澤家住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から徒歩約12分)

体力レベル
1 2 3 4 5
散策コースは約700m。舗装路と未舗装路が混在しています。ほぼ平坦なルートです。

スケジュール
10:00 「伊那部宿 旧井澤家住宅」集合
10:00-11:00 プリーフィング&伊那部宿散策
11:00-11:45 オカラコ作り
11:45-12:45 オカラコの昼食
13:00 「伊那部宿 旧井澤家住宅」解散

お車でお越しの場合
伊那部宿 旧井澤家住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約4分) 駐車場:有

技術レベル
1 2 3 4 5
特には求められません。

実施時期
4月下旬～11月中旬

このプログラムに含まれるもの
ガイド料、通訳料、見学・会場使用料、昼食材料費

年齢	申込締切
特になし	30日前

このプログラムに含まれないもの
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外

ツアー参加人数
最少催行 10人 定員 15人

(振り込み手数料はお客様の負担でお願いいたします。)

服装・持ち物
動きやすい服装でお越しください。

備考



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ ご予約日の5日前-2日前まで30%
- ・ ご予約日の前日50%
- ・ ご予約日当日100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

●暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時、またやむを得ない事情により中止の場合は、前日までにご連絡します。その際は前日の夕方までに電話にてご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。



Customer Review

泉先生は想像もできない日本の側面を見せてくれた。「書道」を体験できただけでなく、日本における墨の歴史を発見できた。

長野県伝統工芸品指定

龍溪硯—「龍の谷」に伝わる名高い硯

職人と出会い「硯」の伝承を発見する

「龍溪硯」は伊那谷の辰野町で造られる硯につけられた名前です。この硯は、日本三大硯のひとつに数えられています。「龍溪硯」の「龍溪」は、辰野地域に古くから伝わる龍の伝説にちなんで、「龍の溪谷」から名づけられたとも言われます。「硯(suzuri)」とは、書道等の際に墨汁を入れる石造りの器のことを指します。

「龍溪硯」の原料となる希少な岩石は、2億年以上かけて、海底数千メートルで形成されたものです。内部は黒く、表面は金や赤の美しい色彩を持つ太古の岩石です。200年ほど前から、辰野町の優れた硯職人たちは、この石を彫って日本美術の優美さを表現してきました。「龍溪硯」は、その品質の高さから、かつては身分の高い人しか使うことが許されませんでした。

しかし、日本の伝統工芸の多くがそうであるように、残念ながら硯の需要は減少してしまい、かつては隆盛を誇ったこの硯作りに深い見識と技術を持つ名工は、今や2人しかいません。この体験では、「龍溪硯」の職人であり、書家であり、先生でもある泉さんが、「龍溪硯」のすべてを教えてください。伝統的な硯の彫り方体験、「龍溪硯」を使った書道体験、更には泉さんによる特別な書道パフォーマンスもお楽しみいただけます。

価格(税込み)

2名様の場合 お一人
27,000円、3名様の場合
お一人 19,000円、
4~6名様の場合 お一人
15,000円、7~12名様
の場合 お一人 11,000円
(それ以上の人数も
応相談)

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ 硯彫りと書道が同じプログラムで学べるという、ユニークなプログラム！
- ▶ 泉さんは、現在2人しかいない「龍溪硯」の職人の一人です。ご自身が書道家でもある泉さんのガイドのもと、硯彫りと書道の両方を体験することができます。
- ▶ 泉さんによる特別な書道パフォーマンスもお楽しみください。

開始	終了
10:00	13:30
(上記の時間の間で、応相談です。所要時間は約90分となりますが、グループサイズによって異なる場合もあります。)	

スケジュール

10:00～13:30の間で応相談

集合・解散
伊那部宿 旧井澤家住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から徒歩約12分)

お車で越しの場合

伊那部宿 旧井澤家住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約4分) 駐車場:有
--

実施時期

4月下旬～11月中旬

年齢

特になし

申込締切

30日前

ツアー参加人数

最少催行 2人 定員 12人
(13名以上、応相談)

服装・持ち物

墨が飛ぶ可能性もありますので、汚れても良い服装、また、腕を動かしやすい動きやすい服装でお越しください。

体力レベル

1 2 3 4 5

室内でのゆったりとした体験です。

技術レベル

1 2 3 4 5

特に求められません。「書道」が初めての方でも、先生がていねいに指導しますので、エンジョイしてください。

このプログラムに含まれるもの

日本語ガイド料、通訳料、体験料、会場使用料

このプログラムに含まれないもの

集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他「このプログラムに含まれるもの」以外

(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)

備考



キャンセルポリシー

【お客さまのご都合によるキャンセル】

- ・ ご予約日の5日前-2日前まで30%
- ・ ご予約日の前日50%
- ・ ご予約日当日100%

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

●暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時、またやむを得ない事情により中止の場合は、前日までにご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。



Customer Review
日本の田舎のナイトライフを
探検できる素晴らしいプロ
グラム！一人ではドキドキし
て入ることができない居酒屋
を周ることができて実によ
かった！

＼ 行先は地元ガイドさんにおまかせ！ ／

伊那市・居酒屋めぐり

人口あたりの居酒屋の数が日本で2番目として知られる小さな山間の町

伊那谷の北の都、伊那市は、二つの日本アルプスの素晴らしい眺めと、フレンドリーな地元の人びとで知られる、風光明媚な山間の町です。もう一つ地元で言われているのは、伊那市は大都市大阪に次いで全国で2番目に飲み屋が多い街ということ。この話の出どころは恐らく昔の話だろうと思われるし、ちょっと眉唾モノではあるのですが、それにしても、地方都市でありながら伊那市には、小さくて、ディープで個性豊かな飲み屋が数多くあり、それぞれの店主の人柄も素晴らしいという点は否定できません。

このユニークなプログラムでは、伊那市内にあるそんな居酒屋3つをガイドと一緒に回ります。どのお店もちょっと入るのは怖いですが、一度入ればすぐに馴染めます。居酒屋1軒につき2杯までのドリンクと、お店のお任せ小料理数種がプログラム価格に含まれています。伊那市でしか出会えない、ユニークな、時にはエキゾチックな地元の食べ物やお酒とも出会えるかも！？ざざ虫(川虫)、おたぐり(馬の腸の煮込み)、ローメン(伊那地域独特のマトン入り麺料理)などです。ご安心ください！お客さまが食べたくないものは注文しません。これらの料理は、この山間の谷のユニークさを示し、ガイドが伊那谷を生き生きとさせる物語を語る機会を提供してくれるものに過ぎません。そして、地酒もお忘れなく！

価格(税込み)

4～6名様の場合
お一人 18,000円、
7～8名様の場合
お一人 15,000円
(3名様以下の人数も
応相談)

日本の「改正健康増進法」において、全面禁煙の対象とはならないディープな居酒屋をめぐるため、喫煙をされるお客さまやスタッフさんがいらっしゃる場合がございます。この点についてあらかじめご同意いただける方のみご参加いただけます。

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

- ▶ 伊那市の3店舗に立ち寄る居酒屋巡りです。地元ガイドが選ぶスポットは、ディープで入りにくい、それぞれ異なる個性的なキャラクターの店主がいるお店です。
- ▶ お店で働く店主や、常連さんともお酒を酌み交わして仲良くなりましょう。
- ▶ 料理は居酒屋さんにお任せ。各店の小皿料理や地元の名物料理、旬の食材をお楽しみください！

開始	終了
17:00	20:00
(上記の時間の間で、応相談です。所要時間は約180分となりますが、グループサイズによって異なる場合もあります。)	
スケジュール	
17:00～20:00の間で応相談	

集合・解散	
伊那市駅 (JR飯田線)	
お車でのお越しの場合	
伊那市駅 (JR飯田線) 駐車場:有 (最初の1時間は無料。以降、1時間毎に100円／普通乗用車1台につき) (飲酒後の運転は法律で禁じられています。当日の宿泊はお問合せください(料金別途)。)	
実施時期	
通年	
年齢	申込締切
20歳以上	30日前
ツアー参加人数	
最少催行 4人 定員 8人	

服装・持ち物
居酒屋1軒につき飲み物2杯と各店おまかせメニューの小料理数種が体験料に含まれます。これ以外をご注文のお客さまはご自身でご注文、現地にて現金払いとなりますので、現金をお持ちください。

体力レベル
1 2 3 4 5
伊那市内の平坦なルートです。

技術レベル
1 2 3 4 5
技術レベルは特には求められませんが、勇敢なハートとアドベンチャーマインドが求められます。

このプログラムに含まれるもの
英語ガイド料、飲食代(居酒屋1軒につき飲み物2杯と各店おまかせメニューの小料理数種が含まれます。これ以外については、お客さまがご自身でご注文、現金にてお支払いとなります。)

このプログラムに含まれないもの
集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他(このプログラムに含まれるもの)以外 (振り込み手数料はお客さまのご負担でお願いいたします。)

備考
伊那谷地域の弊社の別の体験商品をご購入のお客さまが本商品も購入をご希望の場合、本商品の価格を特別価格にさせていただきます。詳しくはお問合せください。



キャンセルポリシー

- 【お客さまのご都合によるキャンセル】
- ・ ご予約日の5日前-2日前まで30%
 - ・ ご予約日の前日50%
 - ・ ご予約日当日100%

- 【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】
- 暴風雨等の悪天候時、若しくはそれらが予想された時、またやむを得ない事情により中止の場合は、前日までにご連絡します。この場合はキャンセル料は発生しません。



Customer Review

日本の田舎のナイトライフを
探検できる素晴らしいプロ
グラム！一人ではドキドキし
て入ることができない居酒屋
を回ることができて実
に良かったです！

日本伝統工芸品指定

伊那紬

日本で唯一、糸作り、染め、織まで行う工場で伝統を守る職人たちと出会う

世界的に日本のシンボルとして知られる着物。なかでも肌触りが良く光沢の美しい絹の着物は日本人にとって高価で貴重なものです。これは、日本の伝統工芸品に指定されている信州紬の種類の一つである伊那紬から絹織物、そして着物をより深く知ることができるプログラムです。

伊那紬は、生糸、生糸にならなかった玉糸、紬糸(真綿糸)で混成された糸によって織られた手間ひまのかかる絹織物であり、草木などの天然染材を主とし、昔ながらの染め技法で深みのある光沢を生み出す格調の高い染め色が魅力です。一点一点が人の手により染め、織られるため、似た風合いでも同じ色は二度とは出せない、貴重な紬ともいわれています。

このプログラムは、日本で唯一、この伊那紬を糸繰り、染め、織りまで行う工房で、専務取締役による特別工房見学、織子さんによる指導の下で、ご自身での機織り体験を行っていただくことができる特別なプログラムです。

かつて養蚕が大変盛んであった、二つの日本アルプスの麓にある長野県駒ヶ根市は、その豊かな自然を活かして養蚕や草木染が盛んにおこなわれ、家々からは紬を織る機織りの音がよく聞こえてきていたと言われます。今や後継者も少なくなったこの地方の伝統工芸を守る人びととの交流を通じて、改めて日本の織物と着物文化のすばらしさをご体感ください。

(本商品は(一社)長野伊那谷観光局の協力のもとで造成されました。)

取扱旅行会社

ハートランドジャパン(リベルタ株式会社)

旅行業番号 東京都知事登録 第2-7699号

〒175-0092

東京都板橋区赤塚5-7-25



info@heartlandjapan.com



+81-3-6265-3294



+81-50-3033-9220



https://heartlandjapan.jp/en

価格(税込み)

2名様の場合 お一人26,500円～、3名様の場合 お一人19,600円～、4名様の場合 お一人17,500円～、5名様の場合 お一人14,000円～、6名様の場合 お一人13,500円～

- ▶ 着物の根幹となる反物ができあがるまでのプロセスを通じて、日本の着物文化により深く触れていただけます。
- ▶ 養蚕大国であった駒ヶ根ならではの細織りと染めに通じて、この文化を守ろうと奮闘する職人さんたちと交流してください。
- ▶ 機織り体験では、昔から使われている木製の機織り機をご使用いただきます。

開始	終了	集合・解散	体力レベル
9:00	14:00	駒ヶ根駅 (JR飯田線)	① 2 3 4 5 特には求められません。
スケジュール 9:00～14:00の間で応相談		お車でお越しの場合 久保田染織工業 (JR飯田線「駒ヶ根駅」から車で約5分) 駐車場:有 (車のサイズによっては駐車できない 場合がありますのでお問合せください。)	技術レベル ① 2 3 4 5 機織り体験は、現役の織子さんがていねいに指導してくれますので、初心者でも安心です。
		実施時期 通年	このプログラムに含まれるもの 日本語ガイド料、工場見学科(見学後にお茶と地元の和菓子付き！)、機織り体験料、通訳料 ※機織り体験は1グループにつき、花瓶置きを2枚まで、交代で織る体験となります。
		年齢 申込締切 特になし 30日前	このプログラムに含まれないもの 集合場所まで・解散場所からの交通費、保険(本国にて海外旅行保険にご加入ください)、その他このプログラムに含まれるもの以外 (振り込み手数料はお客様の負担でお願いいたします。)
		ツアー参加人数 最少催行 2人 定員 6人	備考 体験の際に、織子さんたちが集中して機織りをしている場合があります。その場合、どうぞお静かに過ごしてください。
		服装・持ち物 特になし	



キャンセルポリシー

【お客様のご都合によるキャンセル】

- 体験日の前日から起算してさかのぼって20日目から8日目までの取消:体験代金の20%
- 体験日の前日から起算してさかのぼって7日目から前々日までの取消:体験代金の30%
- 体験日の前日:体験代金の40%
- 体験日当日(旅行開始前):体験代金の50%
- 体験開始後の取消または無連絡不参加の場合:体験代金全額

【催行者(提供事業者を含む)判断によるキャンセル等】

- 荒天の場合には中止場合があります。その場合、前日までにご連絡いたします。この場合はキャンセル料は発生しません。

【特 集 ③】

その他 伊那谷北部の魅力

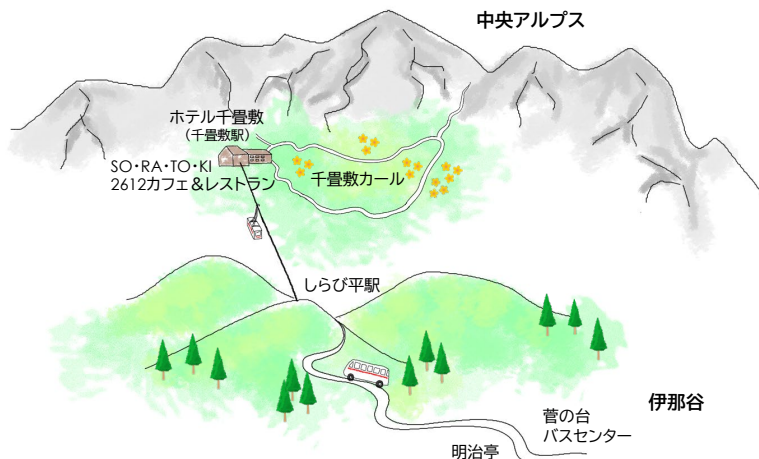
～立ち寄り箇所&宿泊施設～



伊那谷北部の魅力的な立ち寄り箇所や宿泊施設をご紹介します。
あなたの旅にぜひ組み入れてください。

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、国立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。



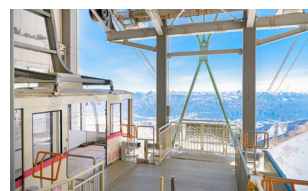
しらび平駅

『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/>

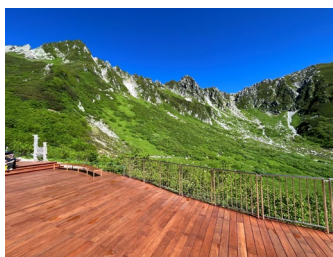
Content 3

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ステイング、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年頃と伝えられている。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)

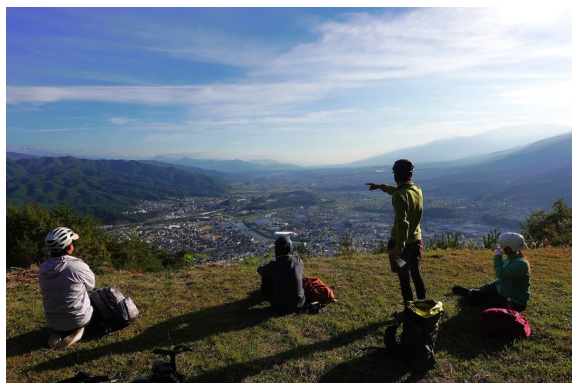
🌐 <http://www.meijitei.com/tozannguchiten.html>

★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>



©(一社)伊那市観光協会

©(一社)伊那市観光協会

©(一社)伊那市観光協会

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/>



©(一社)伊那市観光協会

©(一社)伊那市観光協会

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



近くの花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/>

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 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愉しみください。

- 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.
2

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、そして心和むおもてなしと“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/>



伊那谷・北部



No. 3 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/>

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。一層の観光促進が、この地域にとって刺激となり活性化につなが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、観光で訪れるお客さまが、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

