

二つの谷を深く・ワイドにアドベンチャー！

日本有数の山岳エリア長野県南部

木曾谷・伊那谷

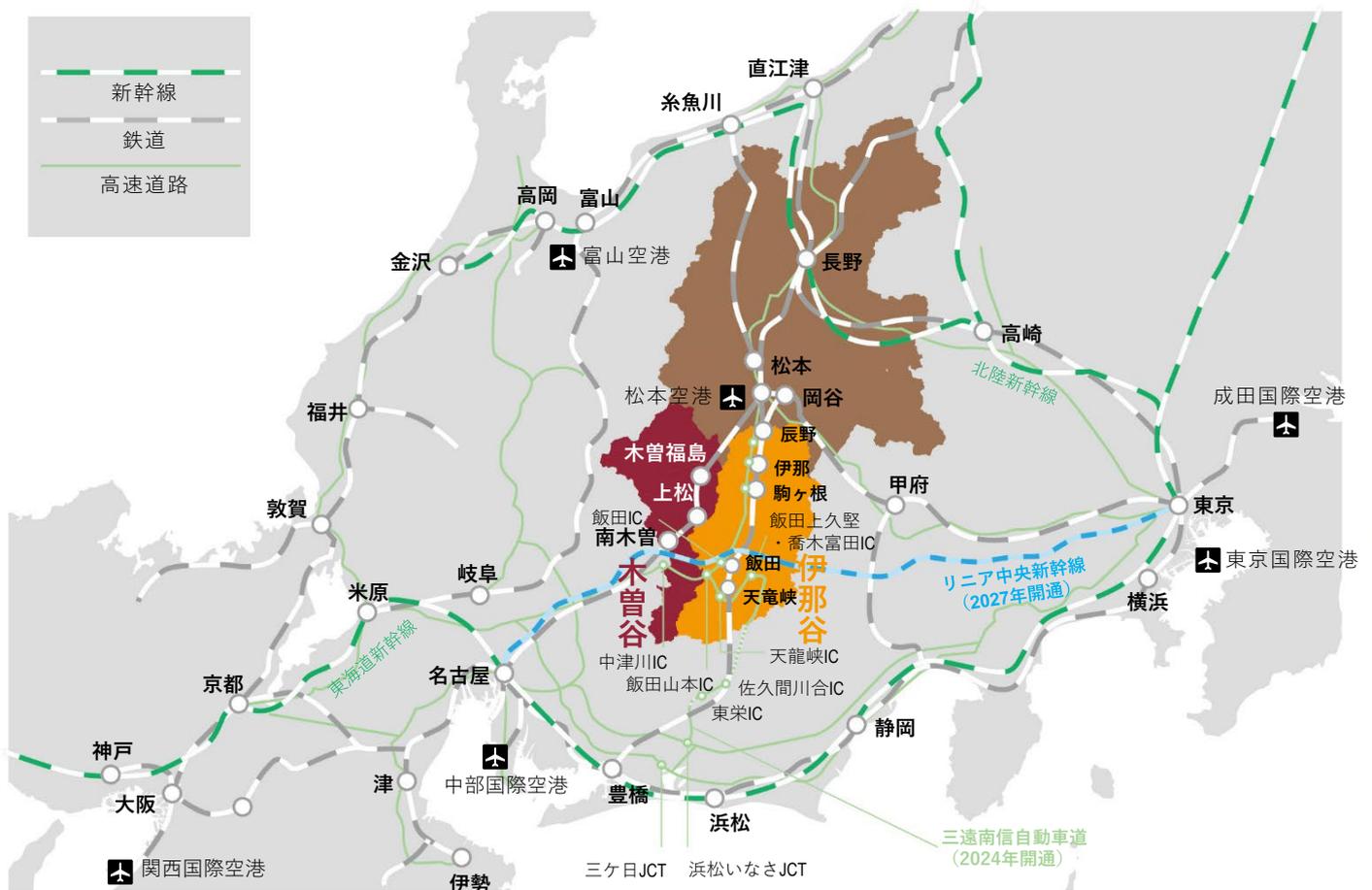
谷の自然・文化・人と出会い、谷の今昔を旅する

二つの谷を知り尽くす
地元DMOが提供する特別プログラム

伊那路・木曾路広域観光連携会議

本事業は、令和3年度長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。

木曾谷・伊那谷へのアクセス



木曾谷 Kiso Valley



かつて、文豪・島崎藤村が「木曾路はすべて山の中」と書いたように、木曾川を挟んだ深い渓谷。

江戸時代に整備された「中山道」の十一の宿場のうち、特に「妻籠宿」「奈良井宿」は、住民による長年の保護活動を通じて、今もその面影を色濃く残し、世界中からの観光客を魅了しています。

山岳信仰の谷でも知られ、特に標高3,067mの木曾御嶽山は、富士山と並んで庶民の信仰を集めたことで知られます。

谷の93%を占める森林は、「木曾ヒノキ」をはじめとして良質な材木の産地として古くから全国に知られたばかりでなく、木や自然の恵みを使った数多くの伝統工芸も生み出しました。

「中山道」から一步奥に進めば、この谷の大自然と、それと共に生きてきた人びとが今なお紡ぐ生活に触れることができる魅力のアドベンチャーデスティネーションです。

「木曾路」として「日本遺産」に認定(2016年)

伊那谷 Ina Valley

「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。江戸時代以降には、谷の南北を貫く「伊那街道」(後の「三州街道」)と「天竜川」の水運によって賑わいました。まだあまり知られていないエリアですが、谷の南北で地形や文化背景に異なる部分も多く、多彩なアクティビティを楽しむことができます。

北部 伊那谷 北部 Northern Ina Valley

「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。両眼に続く2つのアルプスは、圧巻です。

稲作も盛んで、江戸時代には伊那谷からの米が「初期中山道」や「権兵衛街道」を通って木曾谷へと運ばれていたことでも知られます。

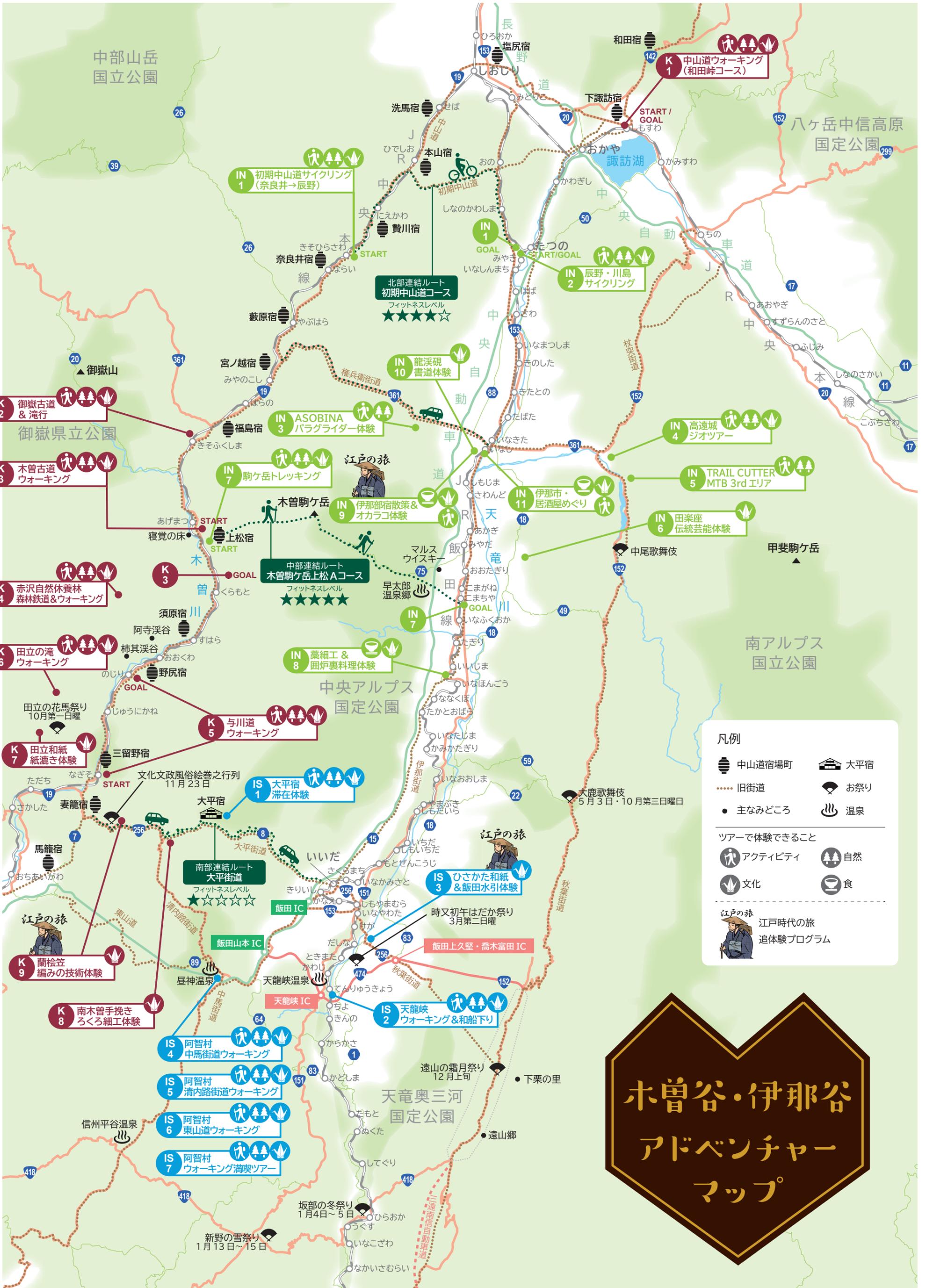
近年、日本百名城「高遠城」や、かつてその高い技術で全国に名を馳せた「高遠石工」といった文化資源、2つのアルプスをはじめとする豊かな自然資源を活用したアドベンチャーツーリズム向け商品が積極的に開発されている、新たなアドベンチャーデスティネーションです。

南部 伊那谷 南部 Southern Ina Valley

伊那谷の南の玄関口。京都や大阪の都市文化の影響を強く受けた地域です。その中心地である「飯田市」は1947年に大火に見舞われるまでは「小京都」と呼ばれる雅やかな町並みを有していました。

江戸時代には、「伊那街道」(後の「三州街道」)や「秋葉街道」を行き交う商人、旅人や巡礼者、材木や果物を乗せて「天竜川」を下る舟で賑わいました。木曾谷とは「大平街道」を通じて繋がるエリアです。

アドベンチャーのハイライトには、有名な「天龍峡」の和船下り、「大平宿」での江戸時代の建物で過ごす体験があります。その他にも、さまざまな美味しい果物や古くより伝わる数々の祭りも…。深い谷や深山の里のとおき文化や景色をお楽しみください。



凡例

	中山道宿場町		大平宿
	旧街道		お祭り
	主なみどころ		温泉

ツアーで体験できること

	アクティビティ		自然
	文化		食

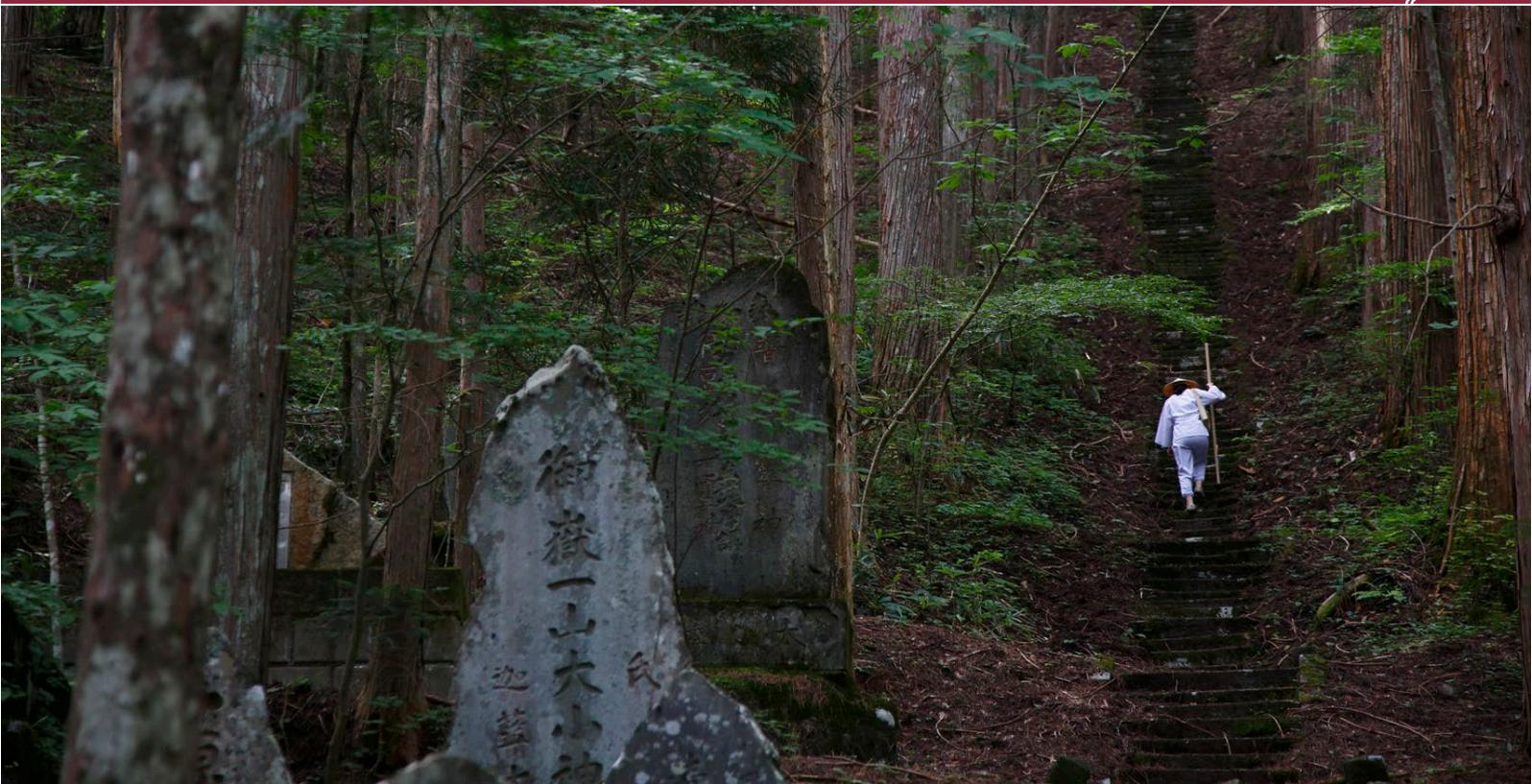
江戸の旅
江戸時代の旅
追体験プログラム

木曾谷・伊那谷 アドベンチャー マップ



Kiso
Valley





霊峰・御嶽古道 & 滝行

日本の山岳信仰の聖地で「本物」体験

山深き木曾の中でもひとときわ高くそびえる「御嶽山」(標高3,067m)。日本三大霊山の一つに数えられることもあるこの霊峰の山岳信仰の歴史は古くは8世紀にさかのぼるといわれ、75日または100日に及ぶ厳しい精進潔斎(飲食を慎み、ひたすら滝行等の修行に専念し、不浄や汚れを取り除き心身を清らかにすること)を経た者のみが、登拝を許されていました。18世紀以降、一般民衆に対して登山道が拓かれて以降は富士山と並んで日本中から登拝者を集めた山で、今日でも多くの登拝者たちが訪れています。

このプログラムでは、古から多くの登拝者たちが祈りと共に歩いている「御嶽古道」を地元ガイドさんと一緒に、e-Bikeとウォーキングで辿ります。また、修験者たちの修行の場所である「清滝」では、実際に滝行をご体験いただけます。

神秘的な深い森、苔むしたトレイル、立ち並ぶ霊神碑、修験者たちの行場、そして、滝行といった、御嶽山ならではの「本物」体験をご満喫ください。

価格(税込み)

88,000 円

1グループ4名様の場合のグループ価格



取扱旅行会社

一般社団法人 **木曾おんたけ観光局**

旅行業番号 長野県知事登録 第2-600号

〒397-0001

長野県木曾郡木曾町福島2012-5番地

✉ info@visitkiso.com

☎ +81-264-25-6000

☎ +81-264-25-6001

🌐 <https://en.visitkiso.com>

- ▶ e-bikeライド、古道ウォーキング、滝行と多彩なプログラムをお楽しみいただけます。
- ▶ 実際の行場の滝での本格滝行体験ができます。 ▶ 巡礼アイテムのレンタルも可能です。
- ▶ 御嶽山麓の、四季折々の美しい自然をご満喫いただけます。

開始 09:00 終了 17:15

集合・解散 JR中央本線「木曾福島駅」

体力レベル 1 2 3 4 5

【距離】約4.0km【標高差】620m
E-Bikeライド、一部急登を含むウォーキング、滝行と多彩なプログラムとなります。

スケジュール

お車で越しの場合

技術レベル 1 2 3 4 5

ウォーキングのトレイルは、未舗装が主となります。一部足場が滑りやすい箇所もありますので、足元には気を付けてお歩きください。

9:04	木曾福島駅集合、ガイドさんによるお迎え、ブリーフィング、バス乗車
9:45	王滝観光総合事務所着、e-Bikeライド開始
10:00-11:05	【e-Bikeライド】王滝観光総合事務所→御嶽山神社里宮→清滝駐車場
11:05-12:45	【古道ウォーク】清滝駐車場→花戸普寛堂→銀河村キャンプ場着(御嶽山の眺望を楽しむ)→十二権現
12:45-13:45	昼食(十二権現)
13:45-14:45	【古道ウォーク】十二権現→新滝→清滝
14:45-16:00	滝行(清滝にて)
16:00-16:35	【e-Bikeライド】清滝駐車場→王滝観光総合事務所→バス乗車
17:13	木曾福島駅着・解散

JR中央本線「木曾福島駅」

駐車場:有 (駐車料金 普通車別途500円/1日)

実施時期

5月～10月下旬

年齢 申込締切

特になし 30日前
(小さなお子様がいる場合はご相談ください。)

ツアー参加人数

最少催行 1人 定員 5人

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、バス代、e-Bikeレンタル料金、滝行体験料、昼食(サンドイッチ)

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。)

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(1~2リットル程度)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)、タオル(滝行後に体・髪を乾かすためのもの)
※滝行を行う際には、行衣に着替えていただきます。水に濡れることによる透けが気になる方は、行衣の下につける替えの下着または水着をお持ちください。

グループ価格詳細(税込み)

- 1名様の場合 56,900円 ● 2名様の場合 68,800円 ● 3名様の場合 80,700円 ● 4名様の場合 88,000円 ● 5名様の場合 100,000円

【バス及びe-Bikeの代わりにチャータータクシーをご利用をご希望の場合】

- 1名様の場合 129,500円 ● 2名様の場合 139,000円 ● 3名様の場合 148,500円 ● 4名様の場合 151,600円 ● 5名様の場合 202,500円

伝統的巡礼アイテムのレンタル料金(税込み)

レンタル料金は別途となります。以下の()内に記載(税込)。

① 巡礼白衣 2,000円



② 金剛杖 500円



③ 桧笠 2,000円



④ 持鈴 500円



⑤ 念珠 500円



《参考:巡礼白衣サイズ表》

S	身長:156-162cm 胸囲:85-91cm ウエスト:56-68cm
M	身長:160-168cm 胸囲:89-95cm ウエスト:66-78cm
L	身長:166-174cm 胸囲:93-99cm ウエスト:75-88cm
LL	身長:172-180cm 胸囲:97-103cm ウエスト:85-98cm

- 5点セットレンタル料金(①、②、③、④、⑤):4,500円
- 3点セットレンタル料金(①、②、③):4,000円

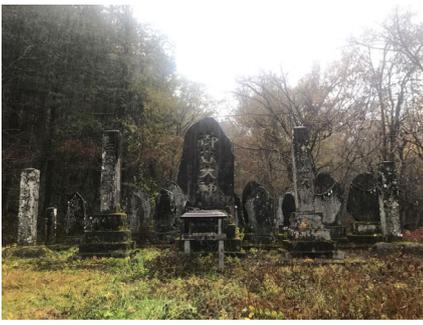
キャンセルポリシー

【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】

- 荒天等の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。● 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。
- 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 和田峠コース

中山道最大の難所に行く

17世紀初頭に整備された中山道の最大の難所といわれた「和田峠」を歩き、その起源は1500~1600年ほど前にさかのぼるともいわれ、日本で最も古い神社の一つであるといわれる「諏訪大社」をガイドさんと訪れるプログラムです。

標高約1,600mの「和田峠」。中山道の宿場町は通常約4km毎に置かれていましたが、「和田峠」が険しい山の中にあり宿場の整備が困難であったため、「和田峠」手前に置かれた「和田宿」から次の「下諏訪宿」までの距離は約22kmと非常に長く、冬には深い雪のために通行が困難になることもありました。

「和田峠」コースのウォーキングは、自然豊かな林、往年の街道の石畳、ガレ場等、変化に富んだトレイルです。また、旅人たちに粥や餅を出していた「茶屋」「接待小屋」や「避難小屋」といった、この厳しいコースならではの遺構にも触れ、往年の、苦勞の旅の足跡を感じていただけます。

「和田峠」を越えた後は、「諏訪大社」の「春宮」を訪れます。水を風を司る竜神信仰や水・風に関係のある農業の守護神として崇められてきたこの神社は、7年に一度、山から樹齢200年ほどの樅（もみ）の巨木を伐り出して運び、社殿の四隅に「御柱」として曳き立てる「御柱祭り」でも日本全国で知られています。この祭事場所や霊験あらたかな社殿をお楽しみください。

価格(税込み)

45,000 円

1名様の場合
(グループサイズによつて価格は異なります。)

取扱旅行会社

一般社団法人 **木曾おんたけ観光局**

旅行業番号 長野県知事登録 第2-600号

〒397-0001

長野県木曾郡木曾町福島2012-5番地

✉ info@visitkiso.com

☎ +81-264-25-6000

☎ +81-264-25-6001

🌐 <https://en.visitkiso.com>

- ▶ 「中山道」最大の難所「和田峠」の往年の旅の苦勞を感じることができるコースです。
- ▶ 「和田峠」周辺の、四季折々の美しい自然をご満喫いただけます。
- ▶ 日本で最も古い神社の一つといわれる「諏訪大社」では、日本で最も知られる祭りの一つである「御柱祭り」の祭事場を訪れたり、美しい社殿をご見学いただけます。

開始	終了
09:45	16:30

集合・解散
JR中央本線「下諏訪駅」

体力レベル				
1	2	3	④	5
【距離】約15.5km【標高差】約860m 後半の険しい下り坂を含む、長距離のコースを歩 くことができる十分な体力が必要です。				

スケジュール

9:45	下諏訪駅集合、ガイドさんによるお迎え、プリーフィング、タクシー乗車
10:15	男女倉口着、ウォーキング開始
10:00-12:00	男女倉口→広原→和田峠茶屋
12:00-13:00	昼食(和田峠茶屋)
13:00-15:45	和田峠茶屋→西餅屋跡*→木落とし坂→注連掛*→諏訪大社春宮→万治の石仏
15:45-16:30	万治の石仏→下諏訪駅
16:30	下諏訪駅着・解散

* 西餅屋跡から注連掛までは国道沿いを歩くルートですので、タクシーのご利用をおすすめします(料金別途 2000円~)。

お車で越しの場合

集合・解散
JR中央本線「下諏訪駅」
駐車場:有 (駐車料金 普通車別途300円/1日)

実施時期
4月 ~ 11月

年齢	申込締切
----	------

特になし 30日前
(小さなお子様がいる場合はご相談ください。)

ツアー参加人数

最少催行 1人 定員 応相談

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(1~2リットル程度)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

技術レベル

1	2	③	4	5
コースは未舗装・舗装路混在です。一部にガレ場等の足場が悪い箇所もありますので、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、チャータータクシー料金、ガイドレシーバーレンタル料金、昼食(弁当)

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



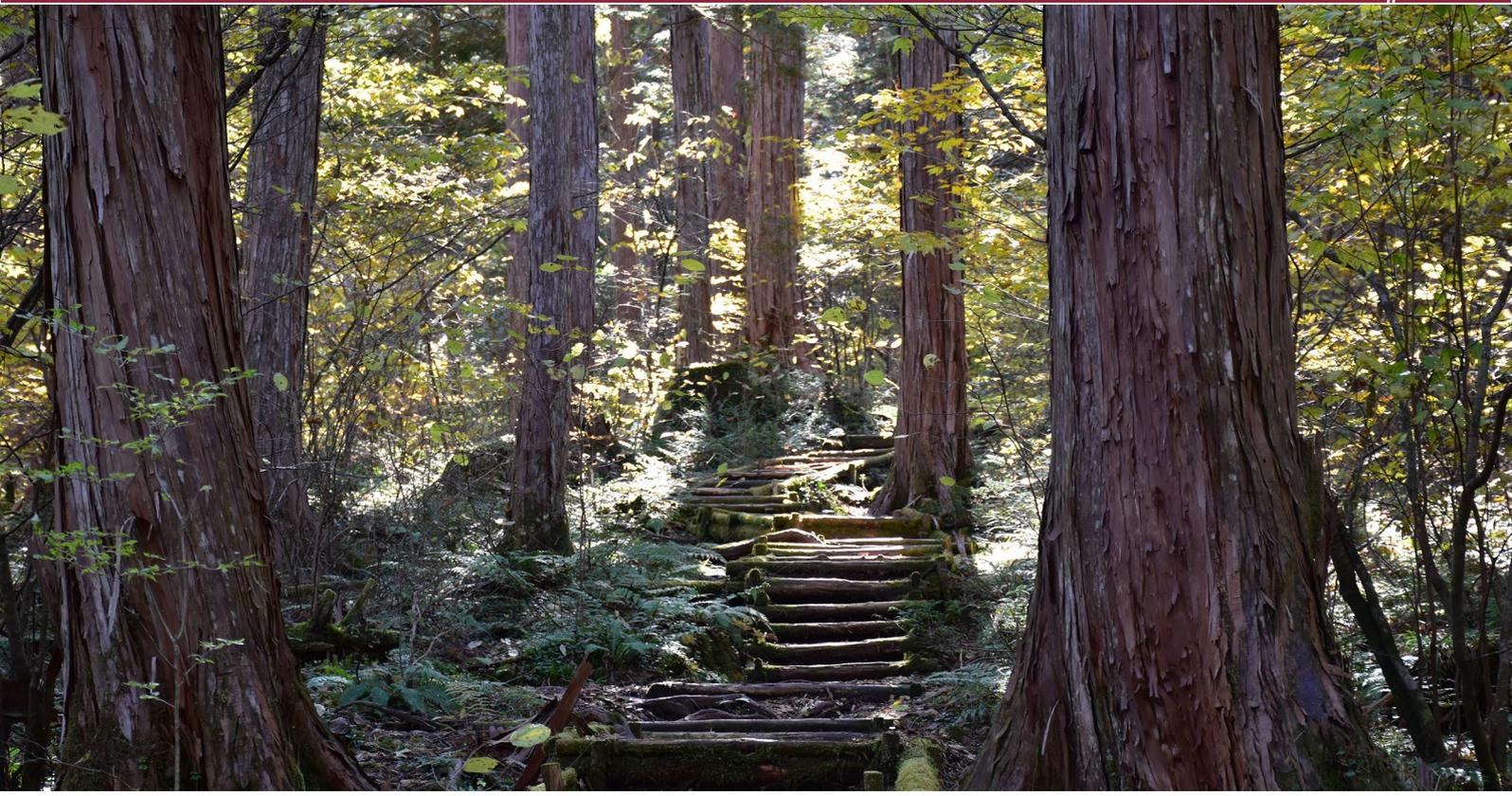
キャンセルポリシー

【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】

- 荒天等の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。● 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。
- 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。



赤沢自然休養林 森林鉄道 & ウォーキング

日本三大美林・樹齢300年の木曾檜の林を行く

谷の93%を森林が占める山深い「木曾谷」は古より良質な材木の産地として知られていました。特に1500年後半からは、当時の大規模な「城郭」や歴史のある「神社仏閣」の建材調達地として、時代ごとの為政者の直轄管理とされるほどでした。森から切り出された木材は、木曾川に流して、江戸(現・東京)などに運搬され、大変重宝されたのです。

木曾谷のほぼ中心部に位置する「上松町」も古くから木材業が盛んで、「木は檜、花は桜、人は武士」ともいわれ、重宝された「ひのき」の産出地としても名高い場所です。木曾谷から運び出される材木の集積地も置かれ、木曾林業の中核を担いました。

このプログラムでは、「上松町」の南西部に広がる「赤沢自然休養林」をガイドと歩きます。赤沢の森林は、過度に進んだ伐採に歯止めをかけるために1600年半ばに、「尾張藩」(当時のこの一帯の為政者)によって厳しい森林保護政策が敷かれて以降、皇室所有・伊勢神宮の造営備林、戦後は国有林として守られてきたものです。1970年には国内で最初の自然休養林として開園し、森林セラピー基地として全国的に知られています。

1916年から約60年間に渡って木曾の材木の運搬を担った「森林鉄道」の乗車体験とセットで、木曾谷の林業の歴史とともに、樹齢300年の木曾檜の林や美しい溪流をお楽しみください。

価格(税込み)

18,000円

／1名様あたり

取扱組織

一般社団法人

上松町観光協会

〒399-5601

長野県木曾郡上松町上松159番地3



hinoki@avis.ne.jp



+81-264-52-1133



+81-264-52-4180



https://kiso-hinoki.jp

- ▶ 1916年から約60年間実際に使われた「森林鉄道」の乗車体験付き！
- ▶ 昼食は経木に包んだ季節の地元食材を使用したお弁当と木曾産のお茶(500mlペットボトル)をお楽しみください。お土産としてお持ち帰りいただける木曾の檜箸付き！
- ▶ 赤沢自然休養林にある8コースのうち、4つのコースをカバーするコースです。コース毎に異なる景色や植生をお楽しみいただけます。
- ▶ 樹齢300年以上の檜大樹や伊勢神宮のご神木が切り出された場所等、見所がたくさん！

開始 終了

09:35 15:00

(ご希望に合わせて調整が可能な場合があります。また、ご希望に合わせてより短い・長いコースもご提案できます。)

スケジュール

9:30-10:00	赤沢自然休養林駐車場集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操
10:00-10:30	森林鉄道乗車(乗車時間は約10分)
10:30-12:20	冷沢コースウォーキング
12:20-12:30	ひのき大樹→呑曇淵
12:30-13:00	昼食(呑曇淵にて)
13:00-13:40	呑曇淵→御神木伐採跡地→セラピーロード
13:40-15:00	上赤沢コース
15:00	赤沢自然休養林駐車場着・解散

集合・解散

赤沢自然休養林駐車場

バス:JR中央本線「上松町」から約30分、「木曾福島駅」から約45分(いずれも料金別途)

お車で越しの場合

赤沢自然休養林駐車場

駐車場:有
(駐車料金 別途 普通車600円 マイクロ1,000円 大型2,000円/1日)

実施時期

5月～10月下旬

年齢

申込締切

特になし 30日前

(小さなお子様がいる場合はご相談ください。)

ツアー参加人数

最少催行 3人 定員 12人

(1~2名様の場合はご相談ください。)

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)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル

1 2 3 4 5

【距離】約7,210m【標高差】70m
厳しい登り下りはほぼありませんが、約4時間のコースを歩くことができる十分な体力が必要です。

技術レベル

1 2 3 4 5

コースは未舗装またはウッドチップによる舗装です。滑りやすい箇所も一部ありますので、足元には気を付けてお歩きください。

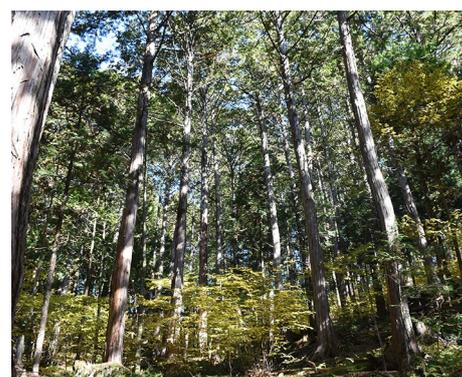
このプログラムに含まれるもの

ガイド料、昼食(弁当)、お茶(500mlペットボトル)
※弁当は木曾伝統の曲げわっぱを使用したものにグレードアップすることも可能です(料金別途8,580円~(税込み))。

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



キャンセルポリシー

【お客様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】

- 荒天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。
- 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

ハードな道のりですが、往時をしのばせる風情があります。

「中山道・木曾の八景」と「木曾古道」ウォーキング

「中山道」から一步奥へ、8世紀初頭のワイルドな古道に行く

17世紀初頭に整備された「中山道」。それよりはるか以前の8世紀初頭に、現在の奈良県を中心に成立した大和朝廷が敷いた「東山道」（畿内から東北を結ぶ官道）の支道として拓かれた「木曾古道」。時代が大きく異なるこの二つの道を楽しむことができるユニークなプログラムです。

木曾谷のほぼ中心に位置する「上松町」の駅を出発し、「中山道」の「上松宿」や、「木曾八景」として知られた「寝覚の床」や「小野の滝」を楽しみます。「寝覚の床」は、花崗岩地帯を木曾川が切り出して現れた木曾のランドマークとして知られる奇勝であり、「小野の滝」は歌川広重や葛飾北斎の浮世絵にも描かれた場所です。

その後、美しい日本の里山風景の広がる吉野地区から、風にそよぐ夏草の美しさから「木曾八景」の一つとされた「風越山」の中腹に拓かれた「木曾古道」を歩きます。8世紀初めに、現在の岐阜県と長野県を結ぶ道として拓かれたこの道は、まだ街道を作る技術に乏しかった当時に、渡河を容易に行うことができず、木曾で昔から「蛇抜け」と呼ばれて畏怖されてきた土砂崩れの危険箇所をできるだけ避けるルートが取られていることを感じることができます。時に、人が一人、ギリギリに山肌を歩くルートもあり、当時の旅の苦労がしのべれます。

「中山道」と「木曾古道」を歩いて、古からの旅人たちの歩みを感じてください。

価格(税込み)

18,000円

/1名様あたり

取扱組織

一般社団法人

上松町観光協会

〒399-5601

長野県木曾郡上松町上松159番地3



hinoki@avis.ne.jp



+81-264-52-1133



+81-264-52-4180



https://kiso-hinoki.jp

- ▶ 「中山道」と、それよりも約800年前に拓かれた「木曾古道」を同時に楽しむことができるユニークなプログラムです。
- ▶ 「寢覚の床」や「小野の滝」(歌川広重や葛飾北斎の浮世絵にも描かれた)等、江戸時代に「木曾八景」として知られた場所への立ち寄りを楽しむことができます。
- ▶ 今や歩く人もまばらな「木曾古道」は、「知られざる」という言葉がぴったりの野性味溢れるトレイルで、往年の旅の苦勞をご体感いただけます。
- ▶ 昼食は経木に包んだ季節の地元食材を使用したお弁当と木曾産のお茶(500mlペットボトル)をお楽しみください。お土産としてお持ち帰りいただける木曾の檜箸付き！

開始	終了
10:00	17:00

スケジュール

10:00-10:15	上松駅集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操
10:15-10:45	上松駅→上松宿→寢覚の床
10:45-11:30	寢覚の床(散策)
11:30-12:00	寢覚の床→小野の滝
12:00-12:15	休憩(小野の滝)
12:15-13:35	小野の滝→木曾古道入口
13:35-14:00	昼食(木曾古道入口周辺)
14:00-15:30	木曾古道入口→東野地区
15:30-15:50	休憩・散策(東野地区)
15:50-17:00	東野地区→倉本駅
17:00	倉本駅着・解散

集合・解散
【集合】 JR中央本線「上松町駅」
【解散】 JR中央本線「倉本駅」

《参考》お帰りの際の電車：JR中央線「倉本駅」17:18発 中津川方面 / 17:49発 松本方面(料金別途)

お車で越越しの場合

集合
JR中央本線「上松町駅」 駐車場：有
解散
JR中央本線「倉本駅」

実施時期

5月～10月下旬

年齢	申込締切
15歳以上	30日前

ツアー参加人数

最少催行 4人 定員 8人
(1～3名様の場合はご相談ください。)

服装・持ち物

トレッキングに適した服装、トレッキングシューズ、雨具上下、バックパック、飲み物(2リットル程度)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル				
1	2	3	4	5

【距離】約17,500m 【標高差】250m
途中、急騰を含む、7時間のコースを歩くことができる十分な体力が必要です。

技術レベル				
1	2	3	4	5

コースの内、「木曾古道入口」から「東野地区」までの3,300mは未舗装で、足場が狭かったり、滑りやすい箇所があります。普段から山道を歩き慣れている方向けのコースです。

このプログラムに含まれるもの
ガイド料、昼食(弁当)、お茶(500mlペットボトル)
※弁当は木曾伝統の曲げわっぱを使用したものにグレードアップすることも可能です(料金別途8,580円～(税込み))。

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



キャンセルポリシー

【お客様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】

- 荒天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。
- 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。



国・伝統的工芸品指定

「木地師の里」での 「手挽きろくろ」体験

千年に渡って木と生きてきた「木地師」と出会う

生活の道具や工具、建築物、家具や調度品——古来から日本人の生活や文化を支えてきた木。9世紀半ばに、時の天皇の第一皇子から、「木地挽き」という、ろくろで回転させた木材にカンナをあてて器の形に削り出す技術の習得を命じられた家臣団がいたとされます。彼ら「木地挽きの匠(たくみ)」は「木地師」と呼ばれました。

彼らの末裔とされる「木地師」たちの集団が、木曾谷の南端に位置する「南木曾町・漆畑地区」に移り住んだのは1800年代。彼らが有する熟練した技術をもって、木曾谷の深い森で育ったトチノキ、ケヤキ、クリ、サクラなどから作り出す美しい木目を活かした椀や皿などの作品は「南木曾ろくろ細工」として人気を博し、中山道や三州街道を通じて名古屋・大阪方面へと広まりました。1980年には、国の伝統工芸品にも指定されています。

このプログラムでは、今日までこの「木地挽き」の技術を継承している日本で唯一の集落である「木地師の里・南木曾町漆畑地区」で、現役の「木地師」のガイドのもと、古来からの「手挽きろくろ」を使って「木地挽き」の皿を作ります。

木の命に感謝し、日々、ろくろの前に座り続ける「木地師」たちとの特別な時間をご堪能ください。

価格(税込み)

17,000円

/1名様あたり

取扱旅行会社

一般社団法人

南木曾町観光協会

旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

〒399-5302

長野県木曾郡南木曾町吾妻2196-1



nagiso@ju.kiso.ne.jp



+81-264-57-2727



+81-264-57-4036



https://www.nagiso.jp/

- ▶ 現役の「木地師」がガイドする特別なプログラムです。
- ▶ 「木地師」の工房を見学し、「木地挽き」に関する歴史や現在の取り組みを聞くことができます。
- ▶ 古からの技術である「手挽きろくろ」を使用して、あなただけのオリジナル木皿を作ります。
- ▶ 木曾の桧箸のプレゼント付き！

開始 終了

09:00

17:00

(上記の時間の中で、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

9:00~17:00の間で応相談

集合・解散

「木地師の里」

お車で越しの場合

「木地師の里」

駐車場:有
(JR中央本線「南木曾駅」から車で約20分、「妻籠宿」から車で約15分)

実施時期

通年

年齢

5歳以上

申込締切

30日前

ツアー参加人数

最少催行 4人 定員 12人

(1~3名様の場合はご相談ください。)

服装・持ち物

木挽屑が洋服に付着することがあります。気になる方はエプロンをお持ちください。

体力レベル

① 2 3 4 5

室内での体験となりますので、体力がない方でも安心です。

技術レベル

1 ② 3 4 5

「手挽きろくろ」を使った「木地挽き」の皿作りには若干の手先の器用さが求められますが、木地師がていねいに教えてくれますので、初心者の方でも安心です。

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、体験料

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さまのご負担でお願いいたします。)

備考

体験で作った木皿にウレタン加工をご希望の方は、後日、国際郵便にて受け取りとなります。この場合、国際郵便料金を別途頂戴いたします(料金は国・地域によって異なります)。



キャンセルポリシー

【お客様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】

- 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。
- 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。



和紙の里・田立での 「手漉き和紙 はがき作り」体験

一度は消滅した紙漉き技術を
後世に伝えようと奮闘する人びとと出会う

木曾谷の南端に位置する南木曾の自然豊かな山間にある田立地区は、古くから「和紙の里」として知られてきました。記録によると300年前にはすでに和紙作りが営まれていたことが分かります。

田立の紙漉きは、稲作や養蚕に従事していた人びとの冬季の副業として営まれました。地元の楮を大釜で茹でて皮をむき、繊維を細かく解きほぐす作業の後、糊の役割を果たすトロアオイの根のしぼり汁を加えた材料を漉きます。漉いた紙は、天日干しで乾かされ、和紙となりました。100年ほど前の最盛期には地区の約半数の世帯が紙漉きを行っていましたが、厳しい労働に加えて、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、1983年には完全に姿を消しました。

その後1985年に町によって復元された「田立和紙の家」で、「田立和紙保存振興会」によって、田立の紙漉き技術を後世に伝える取り組みが行われ、今では地元の小学生が卒業証書を自分の手で漉く行事も恒例となっています。

このプログラムでは同会のメンバーによるていねいな指導のもとで、紙漉きではがき5枚を作ります。障子から優しい日の光が差し込む空間で、思い出に残る特別な体験をお楽しみください。

価格(税込み)

16,000 円

/1名様あたり

取扱旅行会社

一般社団法人

南木曾町観光協会

旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

〒399-5302

長野県木曾郡南木曾町吾妻2196-1

✉ nagiso@ju.kiso.ne.jp

☎ +81-264-57-2727

☎ +81-264-57-4036

🌐 <https://www.nagiso.jp/>

- ▶ かつて手漉き和紙作りが営まれた家を復元した建物では、昔実際に使用されていた道具の数々や、現在も使用している楮を茹でる大釜などの道具を楽しむことができます。
- ▶ 体験で作るはがきの楮やトロアオイはいずれも田立の地元で採れたものを使用します。
- ▶ 体験で作るはがきには、ご自身の好きな模様を漉き込むことができます。

開始 09:00 終了 15:00
(上記の時間の中で、応相談です。所要時間は約120分となりますが、グループサイズによって異なる場合があります。)

スケジュール

9:00~15:00の間で応相談

集合・解散

「田立 和紙の家」

お車でお越しの場合

「田立 和紙の家」

駐車場:有
(JR中央本線「田立駅」から車で約3分、「南木曾駅」から車で約10分、「妻籠宿」から車で約11分)

実施時期

1月~3月

年齢

5歳以上

申込締切

30日前

ツアー参加人数

最少催行 3人 定員 12人

(1~2名様の場合はご相談ください。)

服装・持ち物

腕を使って作業をしますので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

室内での体験となりますので、体力がない方でも安心です。

技術レベル

1 ② 3 4 5

「手漉き」によるはがき作りには若干の手先の器用さが求められますが、ガイドが丁寧に教えてくれますので、初心者の方でも安心です。

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、体験料

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(本国内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

キャンセルポリシー

【お客様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】

- 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。
- 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。





「中山道」の迂回路 「与川道」ウォーキング

欧米豪トラベラーたちの間で秘かな人気を集めているトレイル

17世紀初頭に整備された中山道の「木曾路」は、今なおその面影を色濃く残し、世界中からのトラベラーを惹きつけています。木曾を訪れる、特に欧米豪のトラベラーたちから、今、秘かな人気を集めているのが「与川道」。

「与川道」は、三留野宿から野尻宿に至る部分で、急流である木曾川の氾濫や土砂崩れによって「中山道」が通行不能になった際に迂回路として使われた山道です。根の上峠の峠越えが含まれます。

「与川道」は、南木曾地域の山腹と山間にたたずむ里山を縫うように拓かれています。木曾檜の林、里山の風景、竹林、中央アルプスの眺望等、変化に富んだトレイルを楽しむことができます。

また、往年の道標や、高貴な方が通行した際のお休み処、木曾八景として知られた秋月の名所等、街道としての「与川道」を今なお感じることができる遺構も数多く残されています。

「中山道」の主街道沿いとは異なる素朴な趣の「与川道」をガイドさんと1日ゆっくり楽しむプログラムです。

価格(税込み)

18,000円
/1名様あたり

取扱旅行会社

一般社団法人

南木曾町観光協会

旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

〒399-5302

長野県木曾郡南木曾町吾妻2196-1

✉ nagiso@ju.kiso.ne.jp

☎ +81-264-57-2727

☎ +81-264-57-4036

🌐 <https://www.nagiso.jp/>

- ▶ まだ知る人も少ないとっておきのトレイルです。
- ▶ 春は山桜、夏は緑、秋は燃えるような紅葉…といった四季折々の景色をお楽しみいただけます。
- ▶ 南木曾の豊かな自然とそこに今も暮らす人びとの生活の様子を知ることができます。
- ▶ 往年の旅人の足跡をゆっくりと辿ることができます。
- ▶ 昼食は、木曾の伝統食「朴葉寿司」をお楽しみください。南木曾産のお茶(500mlペットボトル)も付いています。

開始	終了
09:00	16:20

集合・解散
【集合】 JR中央本線「南木曾駅」

体力レベル				
1	2	3	④	5

【距離】約13.5km【標高差】450m
根の上峠付近を除いてはおおむねなだらかなトレイルですが、約7時間半のコースを歩くことができる十分な体力が必要です。

スケジュール

【解散】
JR中央本線「野尻駅」
お車でお越しの場合

技術レベル				
1	2	③	4	5

未舗装・舗装混在のトレイルです。足場も良く、歩きやすいトレイルです。

時間	内容
9:00-9:10	南木曾駅集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操
9:10-9:50	南木曾駅→三留野宿
9:50-12:10	三留野宿→廿三夜塔→古典庵
12:10-12:50	昼食(古典庵)
12:50-14:50	古典庵→阿弥陀堂→根の上峠
14:50-16:20	根の上峠→野尻宿→野尻駅
16:20	野尻駅着・解散

【集合】
JR中央本線「南木曾駅」
駐車場:有
【解散】
JR中央本線「野尻駅」

このプログラムに含まれるもの	
ガイド料、昼食(弁当)、お茶(500mlペットボトル)	

実施時期
4月～11月下旬

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	

年齢	申込締切
16歳以上	30日前

(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。)

ツアー参加人数
最少催行 3人 定員 8人
(1～2名様の場合はご相談ください。)

服装・持ち物

備考

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(1～2リットル)、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)。



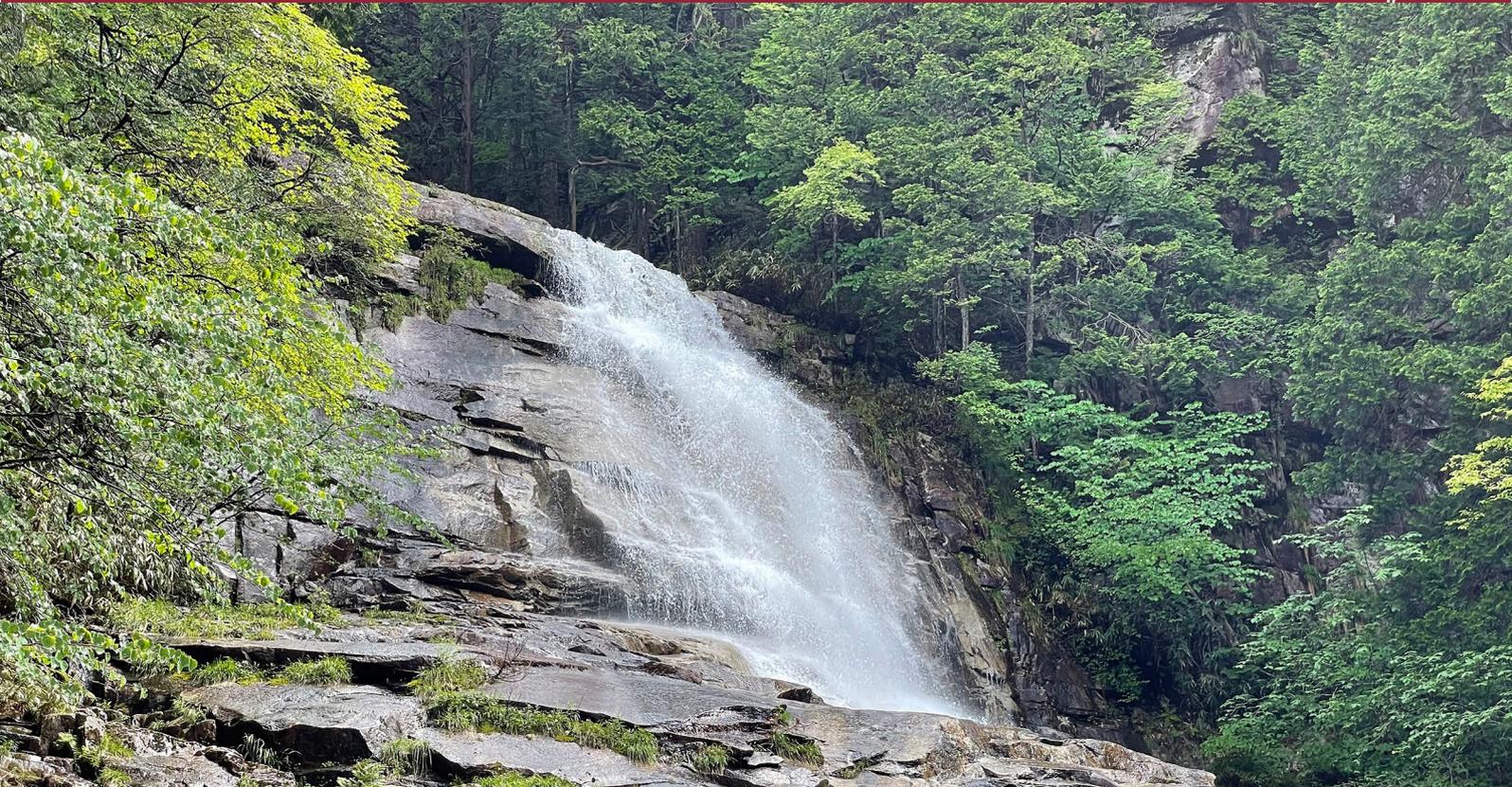
キャンセルポリシー

【お客様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】

- 荒天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。
- 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。この場合の返金は行いません。



中央アルプス国立公園

日本の滝百選 「田立の滝」トレッキング

古からの雨乞いの瀑布群をめぐる

木曾谷の南端に位置する「南木曾町」は、中山道の木曾十一宿の一つ「妻籠宿」がある町として知られています。一方、急峻な斜面が多く、森林が約93%を占めるこの地域の人びとは、山々の間にわずかに拓けた谷合の集落で、木材生産・加工を基幹産業として暮らしてきました。

このプログラムでは、こうした山と生きる南木曾の人びとが、古より雨乞いの祈りを捧げる秘所として、1900年前半までは儀式のとき以外は立ち入りが許されていなかった「田立の滝」と総称される十余りの瀑布群をガイドとめぐります。

瀑布群のなかでも、殊更に霊験あらたかな滝として崇められてきた主瀑「天河滝」が、花崗岩の壁を40メートルの高さから流れ落ちる様子は圧巻です。

各所に吊り橋や足場が設けられた急登続きのワイルドなトレイルを奥へと進むごとに現れる様ざまな流形の滝や、木曾を代表するヒノキやサワラの美林、季節の花々を楽しみながら、南木曾の大自然と古の祈りの地をご堪能ください。

価格(税込み)

18,000円

/1名様あたり

取扱旅行会社

一般社団法人

南木曾町観光協会

旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

〒399-5302

長野県木曾郡南木曾町吾妻2196-1

✉ nagiso@ju.kiso.ne.jp

☎ +81-264-57-2727

☎ +81-264-57-4036

🌐 <https://www.nagiso.jp/>

- ▶ 「秘所」という言葉がふさわしい深山にひかれたトレイルは、進むたびに様ざまな滝やエメラルドグリーンの水をたたえた淵を楽しむことができるワクワクのコースです。
- ▶ トレイルは、木曾の五木をはじめとする豊で多様な植生を楽しむことができるばかりでなく、各所に吊り橋や木製の螺旋階段等が設けられたアドベンチャー感満載のワイルドトレイル！
- ▶ 昼食は、木曾の伝統食「朴葉寿司」をお楽しみください。南木曾産のお茶（500mlペットボトル）も付いています。

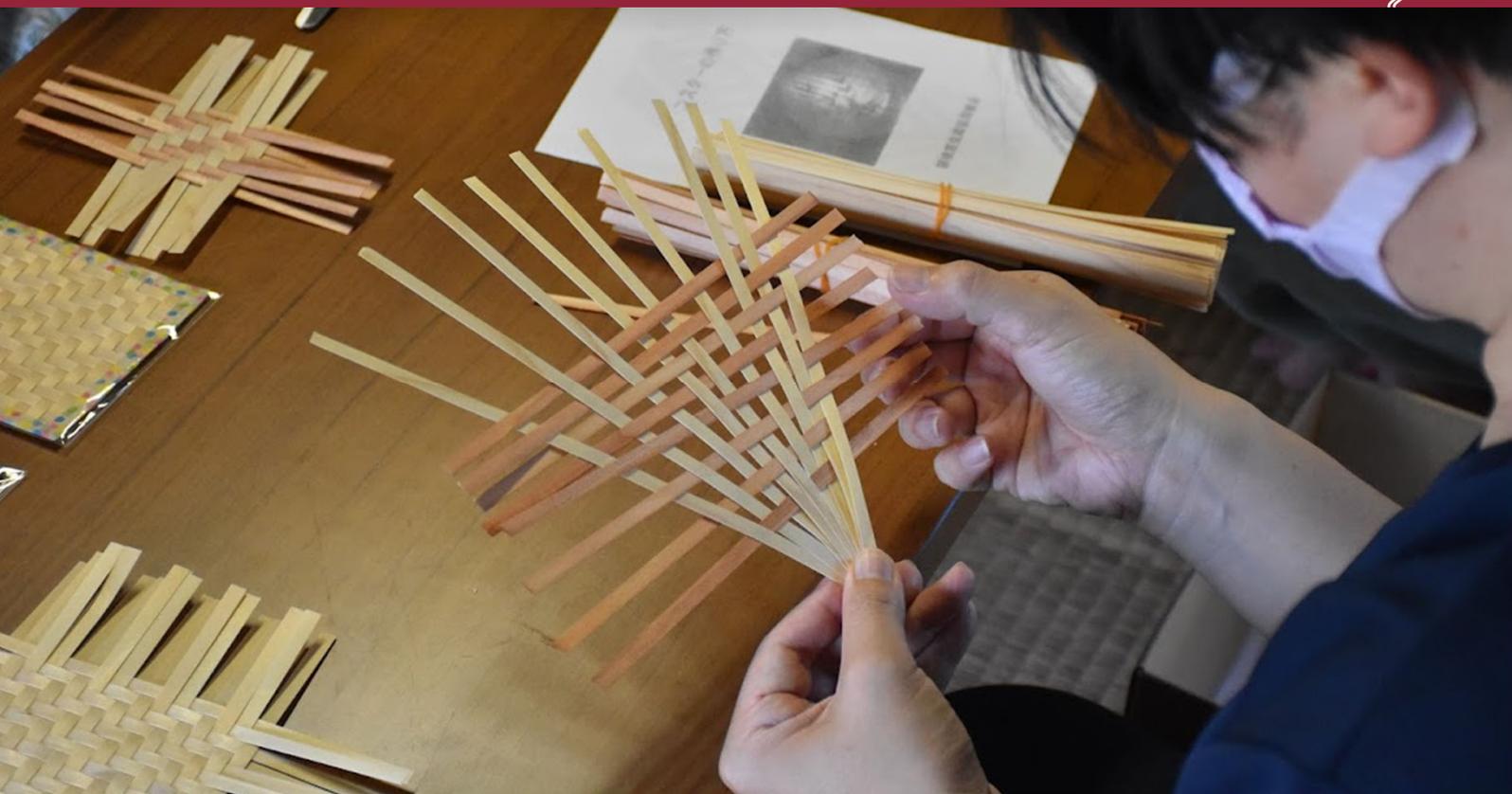
開始	終了	集合・解散	体力レベル
10:00	15:30	「粒栗平駐車場」	1 2 3 (4) 5
スケジュール		お車で越しの場合	技術レベル
10:00-10:10	粒栗駐車場集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操	「粒栗平駐車場」	1 2 3 (4) 5
10:10-11:40	粒栗駐車場→螺旋滝→洗心滝→霧ヶ滝→天河滝	駐車場:有 (JR中央本線「田立駅」から車で約15分、「妻籠宿」から車で約20分)	未舗装のトレイルです。途中、滑りやすい箇所や、吊り橋や木製の螺旋階段等があります。足元には十分気を付けてお歩きください。
11:40-11:50	休憩(天河滝)	実施時期	このプログラムに含まれるもの
11:50-12:20	天河滝→不動滝→龍ヶ瀬→雲上橋→不動岩展望台	5月中旬～11月上旬	ガイド料、昼食(弁当)、お茶(500mlペットボトル)
12:20-13:00	昼食(不動岩展望台)	年齢	このプログラムに含まれないもの
13:00-13:45	不動岩展望台→丸淵	16歳以上	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
13:45-13:55	休憩(丸淵)	申込締切	(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。)
13:55-15:30	丸淵→龍ヶ瀬→粒栗駐車場	ツアー参加人数	備考
15:30	粒栗駐車場着・解散	最少催行 3人 定員 8人 (1～2名様の場合はご相談ください。)	
		服装・持ち物	
		トレッキングに適した服装、トレッキングシューズ、雨具上下、バックパック、飲み物(1～2リットル)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)	



キャンセルポリシー

- 【お客様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】
- 荒天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。
 - 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。この場合の返金は行いません。



長野県伝統工芸品指定

蘭桧笠

伝統の手編み技術体験

参加しよう、伝統継承のリレー！

木曾谷の南端に位置する「南木曾町」は、中山道の木曾十一宿の一つ「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、南木曾町の「蘭」に約300年に渡って伝わる「蘭桧笠」の作業所を訪れ、「蘭桧笠」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「蘭桧笠」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、「蘭桧笠」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「蘭桧笠生産共同組合」と「桧笠の家」の方々のご案内！

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)南木曾町観光協会から、南木曾内の小学校に贈呈され、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、南木曾の地元で作られた布小物等をプレゼント！

価格(税込み)

14,000

円
/1名様あたり

取扱旅行会社

一般社団法人

南木曾町観光協会

旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

〒399-5302

長野県木曾郡南木曾町吾妻2196-1

✉ nagiso@ju.kiso.ne.jp

☎ +81-264-57-2727

☎ +81-264-57-4036

🌐 <https://www.nagiso.jp/>

- ▶ 「蘭桧笠生産共同組合」のメンバーが笠を編む際の素材となる「ヒデ」を作る作業所をご案内！桧が薄く削られ細長い短冊状になる工程を感じていただけます。また、この伝統工芸の歴史や、伝統技術を後世に伝えようとする同組合の取り組みについてもお話いただけます。
- ▶ 「編の技術体験」では、「ヒデ」を使ってコースターを作っていただけます。作ったコースターは、(一社)南木曾町観光協会から地元の小学校に寄贈され、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、(一社)南木曾町観光協会から、着物生地をアップサイクルしたポーチや地元の伝統工芸品「田立和紙」の手漉き和紙ハガキ等をプレゼント！

開始	終了
10:00	14:00

(上記の時間の中で、応相談です。所要時間は約120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

10:00~14:00の間で応相談

お客さまへのプレゼント！



コースターと引き換えでお客さまにお渡しするプレゼントは、南木曾生まれ南木曾育ちの(一社)南木曾町観光協会スタッフがお選びします。着物生地をアップサイクルしたポーチや地元の伝統工芸品「田立和紙」の手漉き和紙ハガキ等、あらかじめご希望をお聞かせください。

集合・解散

「桧笠の家」

お車でお越しの場合

「桧笠の家」

駐車場:有
(JR中央本線「南木曾駅」から車で約12分、「妻籠宿」から車で約10分)

実施時期

4月～11月

年齢

特になし

申込締切

30日前

ツアー参加人数

最少催行 5人 定員 8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

特には求められません。

技術レベル

1 ② 3 4 5

桧笠の編の技術体験では、「桧笠の家」の指導者が丁寧にガイドしますので、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

ガイド料、通訳料、体験料

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(本国内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

キャンセルポリシー

【お客様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】

- 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。
- 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。





伊那谷 北部



Northern
Ina
Valley

Customer
Review体験も素晴らしく、屋食
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

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>

- ▶ 「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感じることができる特別プラン！
- ▶ 「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	集合・解散	体力レベル
09:30	16:30	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)	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。
スケジュール		お車で越しの場合	技術レベル
9:30	「ASOBINA」集合	ASOBINA (中央道「小黒川IC」から10分、「伊那IC」から15分)	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。
9:30-9:45	ブリーフィング	駐車場:有	
9:45-11:30	パラグライダー自力で操縦体験	実施時期 6月~9月	
11:30-12:30	昼食(スパイスカレー)	年齢	
12:30-16:30	パラグライダータンデム体験(フライト時間は約15分)	申込締切	
16:30	「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。)	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。	
			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-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か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

集合・解散
JR飯田線 飯島駅 長野県上伊那郡飯島町飯島

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。

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: 米とき・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

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

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。

実施時期
4月下旬～11月中旬 (夏季応相談)

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

年齢	申込締切
6歳以上	14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 6人 定員 15人

(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
動きやすい服装(スカートNG)。

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、楽しさいっぱいのプログラムです。

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)

〒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>

- ▶ 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
13:30-14:20	「環屋」(旧中村邸)へ移動(徒歩)、昼食(「環屋」)
14:20-14:50	城下町でお買い物
14:50	JRバス「高遠駅」解散



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。

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、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、立ち寄り力所入場料、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お客様のご負担でお願いいたします。)

備考



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	集合・解散	体力レベル
19:30	22:00	「田楽座」	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。
スケジュール		お車で越しの場合	技術レベル
19:30	「田楽座」集合	「田楽座」 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約15分) 駐車場:有	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。
19:40-20:00	ウェルカムパフォーマンス	実施時期	このプログラムに含まれるもの
20:00-20:15	「田楽座」の紹介	4月～11月	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
20:15-20:45	伝統芸能体験	年齢	このプログラムに含まれないもの
21:00-21:45	交流会・「伊那の盆唄」を輪になって踊ろう！	6歳以上	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
22:00	「田楽座」解散	申込締切	(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
※昼間等、別の時間帯をご希望の方はご相談ください。		最少催行 2人 定員 15人	備考
		ツアー参加人数	● 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。
		服装・持ち物	● 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。
		動きやすい服装でお越しください。	



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。

—地元出身の世界一周自転車冒険家・小口良平さんと行く—

木曾谷から伊那谷へ「幻の初期中山道」

木曾～伊那e バイク&ミニトレッキング1dayコース

木曾谷から牛首峠、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、木曾谷から伊那谷への材木、伊那谷から木曾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、木曾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、地元で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

- ▶ 木曾からもう一歩先の「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辿り、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
9:00-9:15	ブリーフィング、出発
9:15-11:00	サイクリング(「奈良井宿」-「牛首峠」入口-「牛首峠」頂上手前)
11:15-12:15	ミニトレッキング(「お玉ヶ池」)
12:15-12:30	サイクリング(「牛首峠」頂上手前-「牛首峠」頂上下)
12:30-13:15	昼食(地元食材をふんだんに使ったスープランチ)
13:15-13:45	サイクリング(「牛首峠」頂上下-「小野宿」)
13:45-14:30	「小野宿」見学
14:30-15:15	サイクリング(「小野宿」-「塩嶺王城パークライン展望広場」)
15:15-15:45	「塩嶺王城パークライン展望広場」にて休憩
15:45-17:30	サイクリング(「塩嶺王城パークライン展望広場」-「GRAV BICYCLE STATION」)
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・14日前
65歳以下

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、山道に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。この場合の返金は行いません。

Customer
Review

各箇所での小口さんのガイドは興味深いもので、良い立ち寄り力所が選ばれていたと思う。滝へのハイキングは楽しかった。

「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、溪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)

〒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

- ▶ 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、横川渓谷にある珍しい「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!
17:30	「大城山」頂上
17:30-18:30	サイクリング(「大城山」-「GRAV BICYCLE STATION」)
18:30	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)

お車でお越しの場合

集合・解散
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。この場合の返金は行いません。



Customer Review
 トレイルだけでなくガイドさんのガイドやカスタマーケア等も抜群！登りの部分がなく、クライミングもあるトレイルを探している人も楽しめる！

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、前半に押し上げを含む登りがあり(標高差で30-100m程の押し上が数回)、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
22500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)

お車でお越しの場合
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遠慮ください。痕跡を残さないスマートな走り方をお願いします。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。この場合の返金はありません。



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「木曾駒ヶ岳」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「木曾谷」の間にそびえる中央アルプスの主峰「木曾駒ヶ岳(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、木曾御嶽山と同様に、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・木曾のみならず、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。「木曾駒ヶ岳」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「木曾駒ヶ岳」を、木曾から登り、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42500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)

〒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

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度の大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				
4:45	「上松Aコース登山口」集合・ブリーフィング			
5:00-6:00	出発-「敬神の滝小屋」			
6:00-8:20	「敬神の滝小屋」-「金懸小屋」			
8:20-8:30	休憩(「金懸小屋」にて)			
8:30-10:00	「金懸小屋」-「七合目」			
10:00-10:10	休憩(「七合目」にて)			
10:10-13:30	「七合目」-「木曽前岳(標高2,826m)」			
13:30-14:00	昼食(「木曽前岳山頂」にて) (経木に包んだおにぎり弁当)			
14:00-14:40	「木曽前岳」-「玉乃窪山荘」			
14:40	「玉乃窪山荘」着・チェックイン			
18:00	夕食(和食)			

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				
6:00	朝食(和食&コーヒー)、準備			
7:30	出発			
7:30-8:10	「玉乃窪山荘」-「駒ヶ岳山頂(標高2,956m)」			
8:10-8:20	休憩(「駒ヶ岳山頂」)			
8:20-9:00	「駒ヶ岳山頂」-「中岳山頂(2,925m)」			
9:00-9:10	休憩(中岳山頂)			
9:10-10:10	「中岳」-「ホテル千畳敷」			
10:10-10:40	休憩(「ホテル千畳敷」)			
11:00-11:06	「ホテル千畳敷」-《「ロープウェイにて」-「しらび平」》			
11:20-12:08	「しらび平」-《「バスにて」-「駒ヶ根駅」着・解散》			

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





このプログラムに含まれるもの

ガイド料、宿泊料(1泊)、朝食(1回)・昼食(1回)・夕食(1回)、ツアー開始・終了までの移動費



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、臼と杵で砕いて団子状に丸めて神様にお供えた後、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)

〒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>

- ▶ 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も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	集合・解散	体力レベル
10:00	13:00	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)	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		お車でお越しの場合	技術レベル
1000	「伊那部宿 旧井澤家住宅」集合	伊那部宿 旧井澤屋住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約4分) 駐車場:有	① 2 3 4 5 特には求められません。
1000-11:00	ブリーフィング&伊那部宿散策	実施時期	このプログラムに含まれるもの
11:00-11:45	オカラコ作り	4月下旬～11月中旬	ガイド料、通訳料、見学・会場使用料、昼食材料費
11:45-12:45	オカラコの昼食	年齢	このプログラムに含まれないもの
1300	「伊那部宿 旧井澤家住宅」解散	特になし	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
		申込締切	(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
		30日前	備考
		ツアー参加人数	
		最少催行 10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。	



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。

(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

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)

✉ 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	集合・解散	体力レベル
10:00	13:30	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)	① 2 3 4 5 室内でのゆったりとした体験です。
(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があります。)			
スケジュール		お車で越しの場合	技術レベル
10:00~13:30の間で応相談		伊那部宿 旧井澤屋住宅 (JR飯田線「伊那市駅」から車で約4分) 駐車場:有	① 2 3 4 5 特には求められません。「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。
		実施時期	このプログラムに含まれるもの
		4月下旬~11月中旬	ガイド料、通訳料、会場使用料
年齢	申込締切		このプログラムに含まれないもの
特になし	30日前		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	(振り込み手数料はお客様のご負担でお願いいたします。)
		最少催行 2人 定員 12人 (13名以上、応相談)	
		服装・持ち物	備考
		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。	



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
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くて実
屋を周ることができて実
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、ちょっと肩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！？ざご虫(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と、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)

〒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	集合・解散	体力レベル
17:00	20:00	伊那市駅 (JR飯田線)	① 2 3 4 5 伊那市内の平坦なルートです。
スケジュール		お車でお越しの場合	技術レベル
17:00~20:00の間で応相談		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。))	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。
		実施時期	このプログラムに含まれるもの
		通年	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。)
年齢	申込締切		このプログラムに含まれないもの
20歳以上	30日前		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			(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。)
最少催行 4人 定員 8人		服装・持ち物	備考
		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。	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 特別割引させていただける場合がございます。詳しく はお問合せください。



キャンセルポリシー

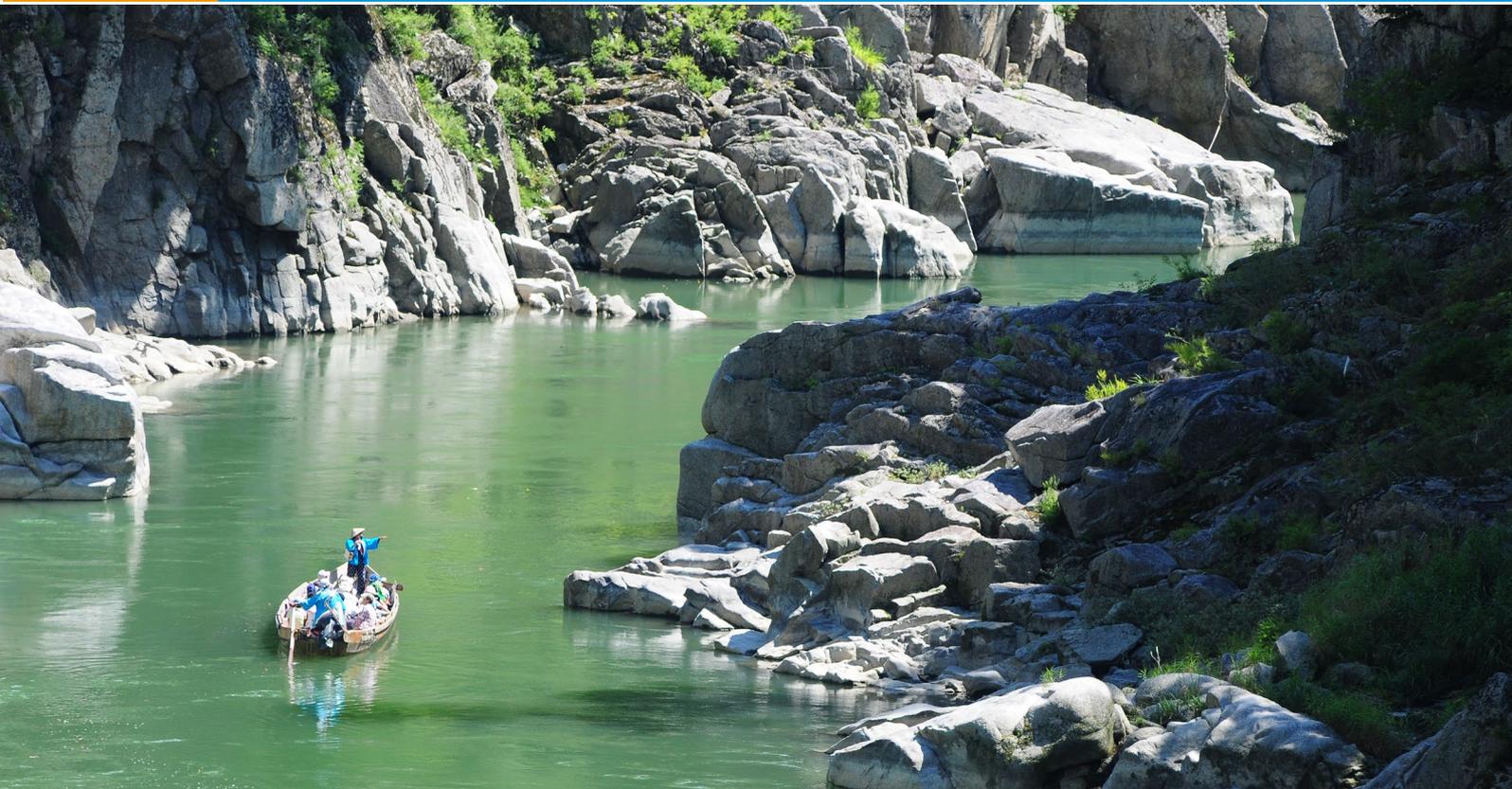
【お客さまのご都合によるキャンセル】

- 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。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。





天竜奥三河国定公園

国・指定名勝

「天龍峡」ウォーキング & 和船下り体験

世界の冒険家たちを感動させた伊那谷屈指の名勝

南アルプスと木曾山脈からの急流を集めて伊那谷を南北に流れ下る「天竜川」は、古くから谷周辺の田畑を潤す恵の川であるとともに、伊那谷からの木材や薪・炭・楮、現在の静岡県側からの塩や新しい文化を運ぶ「水の大動脈」として、この谷の生活を支えました。

日本三大急流の一つに数えられる「天竜川」の荒々しい流れの浸食によって造り出された南北約2kmに渡る「天龍峡」は、両岸に花崗岩の断崖と奇岩群が立ち並び、その底をエメラルドグリーン「天竜川」が流れる伊那谷屈指の名勝です。

19世紀後半に日本の詳細な旅行記を記したことで知られるアーネスト・サトウ(英国人外交官)やウォルター・ウェストン(英国人宣教師)等の冒険家たちもこの渓谷を訪れその魅力を世界に広めました。「ライン川、ドナウ川の美といえど天龍峡には及ばない」——当時、ウォルター・ウェストンに同行した英国牧師オラークは「天龍峡」の美しさをこのように本国に伝えました。その後も、英国国王名代コノート・アーサー、日本の皇族、数多くの画家・文学者が訪れ、この渓谷美を楽しみました。

「天龍峡」のウォーキングと川下りがセットになったこの特別プログラムで、地元ガイドさんによるご案内とともに渓谷の魅力、陸から・川からゆっくりとご満喫ください。

価格(税込み)

20,150円

/1名様あたり

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

- ▶ プログラムの前半はウォーキング。「天龍峡」の地上80メートルに架かる「天龍峡大橋」からの絶景、「天龍峡十勝」、吊り橋渡り等を楽しみながら、渓谷の歴史や、その深さ・険しさをお楽しみください。
- ▶ 昼食は、地元の食堂にて、地元農家が栽培したそば粉を使用した蕎麦や季節の天ぷら等のメニューからご自身でお選びいただけます(料金別途)。
- ▶ プログラムの後半は、和舟による「天龍川」の川下り！川面から見上げる花崗岩の断崖、奇岩や、そこから生え出す古松等、まるで山水画のシーンのような景色をご堪能ください。
- ▶ 通年ご利用いただけるプログラムです。春は山桜、夏は緑、秋は燃えるような紅葉、冬は岩肌がむき出した荒々しい景色…といった四季折々の「天龍峡」をお楽しみください。

開始	終了
10:00	15:40

スケジュール

10:00-10:10	天龍峡中央駐車場集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操
10:10-10:15	天龍峡中央駐車場→よって館天龍峡
10:15-10:30	よって館天龍峡(見学)
10:30-11:45	よって館天龍峡→天龍峡大橋→姑射橋
11:45-12:15	姑射橋→つつじ橋
12:15-12:30	つつじ橋→ご湯つくり
12:30-13:30	昼食(ご湯つくり)
13:30-13:50	ご湯つくり→天龍峡温泉港・発
13:50-15:25	天龍ライン下り
15:25-15:40	天龍峡温泉港・着→天龍峡中央駐車場
15:40	天龍峡中央駐車場着・解散

集合・解散
天龍峡中央駐車場 JR飯田線「天龍峡駅」から徒歩約4分

お車で越しの場合
天龍峡中央駐車場 駐車場:有

実施時期
通年

年齢	申込締切
11歳以上	90日前

ツアー参加人数
最少催行 2人 定員 8人

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)、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル
1 2 3 4 5
ウォーキングコース: 【距離】約7km 【標高差】約60m ウォーキングは約2時間半。急登等は無く、景色を楽しみながら歩いていただけます。 川下りは舟に座った状態で約1時間です。

技術レベル
1 2 3 4 5
ウォーキングルートは、未舗装・舗装路が混在します。未舗装部分は歩きやすいトレイルですが、一部、滑りやすい箇所等があり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
通訳ガイド料、川下り体験料

このプログラムに含まれないもの
昼食代(昼食は「ご湯つくり」にて、地元農家が栽培したそば粉を使用した蕎麦や季節の天ぷら等のメニューからご自身でお選び・お支払いいただけます。価格1,000円~1,200円(税込み)程度。(ベジタリアン対応をご希望の方は事前にご相談ください。)、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。)



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10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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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する場合があります。この場合の返金は行いません。



「大平宿」日本の古き生活体験

(日帰りまたは一泊二日)

廃村となった故郷を未来に残そうと奮闘する人びとと出会う

1970年の冬、どか雪の中を全村人が山を下り廃村となった集落「大平」に残された築約200～300年の古民家で、囲炉裏を使った料理作りなどの日本の古き時代の生活とステイ(宿泊)を体験できる特別なプログラムです。

1700年半ばに、「木曾谷」と「伊那谷」を南端を結ぶ重要路として急峻な山に拓かれた「大平街道」。その中間点に位置する「大平宿」は、二つの谷を往来する旅人や寺社仏閣への参詣者らの休憩・宿泊場所として、また、炭焼や養蚕などの多角的収入手段を通じて繁栄した場所です。1800年半ばには、宿の一つに一晚で120名もの客が泊まったという記録からは当時の賑わいを伺い知ることができます。

その後、第二次世界大戦以降の日本の急速な近代化に伴い、「大平街道」に代わる近代道路が整備されたり、エネルギー革命によって化石燃料への移行が進むにつれて生活が立ち行かなくなった村民たちは、1970年に故郷を離れることになりました。しかしながら、1973年に外部事業者による「大平」の別荘開発事業が持ち上がったことを契機として、「大平」を故郷とする人びとを中心として、「大平宿」の自然と歴史を守る運動が開始されます。この中で、建物の修復工事なども行われ、2017年からは地元DMOが管理の主体となり、貴重な建物群を教育・観光資源として活用しながら未来に残す取り組みが進められています。

このプログラムでは、「大平宿」を未来に残そうと奮闘する地元のガイドさんによる宿内のガイドと、交流の時間も設けられています。

価格(税込み)

22,100 円

日帰りの場合/1名様あたり

39,000 円

宿泊の場合/1名様あたり

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

- ▶ 一村丸ごとが廃村となった場所での特別体験！200年以上前に建てられた古民家も数多くあります。体験料の一部は「大平宿」の保存活動に充てられます。
- ▶ 「大平宿」の保存に取り組む方によるガイド付きです。往年の宿での生活の様子や、保存活動の苦労などを直接聞くことができます。
- ▶ 深山に孤立して存在する宿ですので、周囲の豊かな自然、都会の喧騒を離れた静寂を存分にご堪能いただけます。宿泊のお客さまは、お天気が良ければ夜には満天の星空をお楽しみいただけます。
- ▶ 食事は、日本の伝統的な竈や囲炉裏を使ってご自身で作っていただきます。往年の「大平宿」の生活をご実感いただけます。



集合・解散

大平宿

お車でお越しの場合

大平宿

駐車場:有

JR飯田線「飯田駅」から車で約40分
(道路は最大で中型バス/長さ9m未満・幅2.5mまで通行可能)



体力レベル

1 2 3 4 5

宿内の軽い散策と室内での体験となりますので、体力がない方でも安心です。

技術レベル

1 2 3 4 5

大平宿は一般的な観光施設ではありませんので、現代の日常生活の感覚からすると「不便」と感じるかもしれない点も楽しむことができる方向けです。



備考

- 趣旨へのご理解を: 大平宿は一般的な宿泊施設ではなく集団移住集落の体験利用による保存活動が根本にあります。ご利用いただく建物によってはご不便をおかけする場合がございますが、「不便」を「楽しさ」としてご理解の上、ご利用ください。
- 宿内の建物は古い歴史を持つ貴重なものばかりです。火の取り扱いには十分にご注意ください。宿内は携帯電話がつながりません。衛星公衆電話が設置されています(別途、はじめ200円で33秒、その後30秒毎100円がかかります)。
- 宿内の水道及びお風呂はご使用いただけません。

日帰りの場合

開始

応相談

※鍵の受け取り～返却はお客さまご自身にて10:00-16:00の間に南信州観光公社(大平宿まで/から約1時間)で行ってください。

終了

応相談

実施時期

5月初旬～11月初旬

年齢

11歳以上

申込締切

90日前

ツアー参加人数

最少催行 2人 定員 8人

服装・持ち物

軍手、動きやすく汚れてもよい服装、防寒着

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、保存協力費、昼食の食材(米、野菜、牛肉、豚肉、ソーセージ)、薪1束、調理品レンタル料、紙食器(皿、コップ、椀、箸)、飲料水(ひとり2リットルペットボトル1本)

このプログラムに含まれないもの

鍵の受け渡しに係る交通費、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。)

スケジュール

大平宿集合、ガイドさんによるお迎え、宿内案内

各自にて自由散策等の後、竈や囲炉裏を使用して、昼食作り

片付け

終了・解散

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10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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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。この場合の返金は行いません。

宿泊の場合

開始	終了	実施時期	このプログラムに含まれるもの
応相談	応相談	6月～9月下旬	ガイド料(ガイドがつくのは1日目夕方までです。1日目夜～2日目はお客さまのみのご滞在となります。)、保存協力費、1日目昼食の食材(米、野菜、牛肉、豚肉、ソーセージ)、1日目夕食の食材(米、野菜、ルー(カレーまたはホワイトシチュー)、豚肉)、2日目朝食の食材(カップ食品(麺類・ご飯など)、または牛乳&シリアル)、薪2束、調理品レンタル料、紙食器(皿、コップ、椀、箸)、飲料水(ひとり2リットルペットボトル2本)、寝袋・マットレンタル料
※鍵の受け取り～返却はお客さまご自身にて10:00-16:00の間に南信州観光公社(大平宿まで/から約1時間)で行ってください。		年齢	申込締切
		11歳以上	90日前
スケジュール		ツアー参加人数	このプログラムに含まれないもの
大平宿集合、ガイドさんによるお迎え、宿内案内		最少催行 2人 定員 8人	鍵の受け渡しに係る交通費、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
各自にて自由散策等の後、竈や囲炉裏を使用して、昼食作り		服装・持ち物	(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。)
自由時間		軍手、動きやすい服装、防寒着、パジャマ、着替え、洗面用具防寒着	
夕食作り			
自由時間、就寝			
起床、朝食作り			
片付け			
終了・解散			

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】

- 荒天等の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。● 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。
- 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
 箱の細から見ることで
 よい体験だった。紙漉きは楽
 しかった。水引は少し難し
 かった！

長野県伝統工芸品指定(飯田水引)

ひさかた和紙&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

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。

「人と人とを結び、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。

価格(税込み)

18,600円

／1名様あたり

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
 旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
 みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

- ▶ 「ひさかた和紙の会」の地元出身 名物ガイドのご案内します。
- ▶ 「ひさかた和紙の会」がもつ楮畑から見学できます。
- ▶ 水引の色選びの際には、日本に古くから伝わる「重ねの色」もご紹介いたします。ご自身やカードを送る方が好きな季節の色目を選んでお楽しみください。
- ▶ 「漉き」「折り」「結び」といった日本の伝統工芸の手法に加えて、プログラムを通じて日本に古くから伝わる「結」の精神も感じながらお楽しみください。
- ▶ 通年ご利用いただけるプログラムです。

開始	終了	集合・解散	体力レベル
09:30	16:30	ひさかた和紙の里 紙屋 JR飯田線「駄料駅」から徒歩約20分	① 2 3 4 5 特にはもとめられません。
スケジュール		お車でお越しの場合	技術レベル
9:30~16:30の間で応相談		ひさかた和紙の里 紙屋 駐車場:有	1 ② 3 4 5 全ての行程を、指導者が丁寧にガイドします。
		実施時期	このプログラムに含まれるもの
		通年	ガイド料、通訳料、体験料
年齢	申込締切		このプログラムに含まれないもの
特になし	30日前		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
(小さなお子さまがいる場合は ご相談ください。)		ツアー参加人数	(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。)
		最少催行 4人 定員 12人	
		服装・持ち物	
		動きやすい服装でお越しください。	



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10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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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する場合があります。この場合の返金は行いません。



Customer Review
素晴らしい山並みの眺めと興味深い歴史が詰まったゆったり半日ウォーク。他の観光客には出会わなかった！五平餅作りは地元の人と彼らの食文化に出会えた。風食は健康的でおいしかった。

阿智村「中馬街道」ウォーキング

美しい里山を地元の人のように歩く、地元の人・食に出会う旅

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ススメのプログラムです。

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曾に、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るようと活動する「(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。

価格(税込み)

4～5名様の場合
お一人 15,500円

6～8名様の場合
お一人 13,500円

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

- ▶ 「中山道」の「妻籠宿」「馬籠宿」からのエクスカージョンに最適！4月の美しい花桃で知られる南信州最大の温泉地「昼神温泉」発着です。同温泉でのご宿泊もご相談ください。（※「昼神温泉」でのご宿泊は別途手配・追加料金となり、このプログラムには含まれません。）
- ▶ 8世紀「東山道」、17世紀の「中馬街道」を一度に歩くことができるのは、永きにわたって人流・物流の要衝であった「阿智村」ならでは！
- ▶ 豊かな自然と田畑の風景が多く残る「阿智村」。四季折々の里山の美しい景色をお楽しみいただけます。
- ▶ 「(一社)阿智村全村博物館協会」のメンバーとの楽しい時間をお過ごしください。
- ▶ 昼食は、ご自身で作る「五平餅」と地元食事が提供するケータリングです。美味しい農産物の産地としても知られる南信州の地場産食材もお楽しみください。

開始	終了
08:40	15:00

スケジュール

8:40-9:00	昼神温泉「朝市広場駐車場」集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発
9:00-12:00	(ふれあいロード)→「展望台」→「中平」→(中馬街道)→「駒場宿」
12:00-13:30	五平餅作り&地元食材を使った昼食(「つぼや」)
13:30-14:45	「駒場宿」散策
14:45-15:00	車両にて移動
15:00	昼神温泉「朝市広場駐車場」着・解散

集合・解散

昼神温泉「朝市広場駐車場」

JR飯田線「飯田駅」から車で約30分
「妻籠宿」から車で約40分
「馬籠駅」から車で約50分

お車で越しの場合

昼神温泉「朝市広場駐車場」

駐車場:有
(時期によって事前予約と駐車代金が必要です。詳しくはお問合せください。)

実施時期

4月初旬～11月初旬

年齢

12歳以上

申込締切

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

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)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル

1 2 3 4 5

【距離:約7.1km、標高差157m】

ほぼ全行程を通じてなだらかな里山のウォーキングです。

技術レベル

1 2 3 4 5

舗装路で、足場の良い、歩きやすいトレイルです。

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、昼食、通訳料、体験料、ツアー内に含まれる車両移動交通費

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(本国内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。)



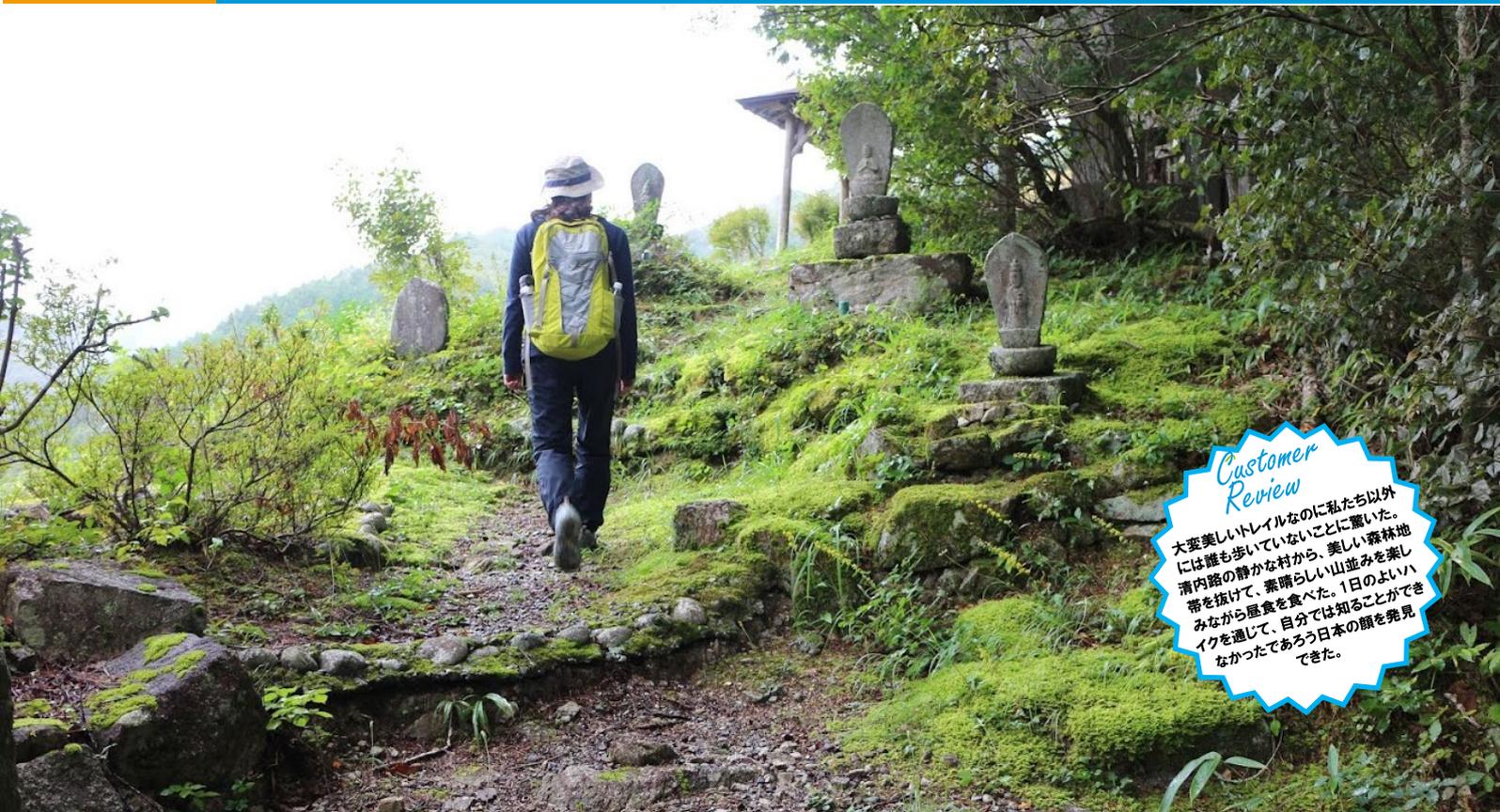
キャンセルポリシー

【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10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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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

大変美しいトレイルなのに私たち以外には誰も歩いていないことに驚いた。清内路の静かな村から、美しい森林地帯を抜けて、素晴らしい山並みを楽しみながら昼食を食べた。1日のよいハイクを通して、自分では知ることができなかったであろう日本の顔を見ることができた。

阿智村「清内路街道」ウォーキング

「中山道」と伊那谷南部を最短で結んだ歴史の街道をゆく

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曾に、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、木曾の「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、江戸初期に木曾の「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、御獄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櫛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、往年の旅人たちも目にしたであろう観音像群や道標、また、地元につなが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。

価格(税込み)

4～5名様の場合
お一人 16,000円

6～8名様の場合
お一人 14,000円

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

- ▶ 「中山道」の「妻籠宿」「馬籠宿」からのエクスカージョンに最適！4月の美しい花桃で知られる南信州最大の温泉地「昼神温泉」発着です。同温泉でのご宿泊もご相談ください。（※「昼神温泉」でのご宿泊は別途手配・追加料金となり、このプログラムには含まれません。）
- ▶ 今では歩く人もまばらな「知る人ぞ知る」トレイル。日本の里山の風情を色濃く残す自然豊かなトレイルです。周辺の里山地域の生活の様子もお楽しみください。
- ▶ トレイル沿いには、往年の旅人も目にしたであろう石仏や道標も残されており、当時の旅を追体験できます。
- ▶ 昼食は、地元の食事処が提供するおにぎり弁当をお楽しみください。

開始	終了
08:00	16:30

スケジュール

8:00-8:20	昼神温泉「朝市広場駐車場」集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発
8:20-8:40	車両にて移動
8:40-9:00	下清内路「諏訪神社」着、集落散策
9:00-11:10	下清内路「関所跡」→「観音堂」→「アンコ沢」→「梨子野峠」
11:10-11:55	昼食（「梨子野峠 展望台」）
11:55-16:10	「梨子野峠」→「青木石造群」→「青木集落」→「五輪石造群」→「二ツ山道標」→「二ツ山集会所」
16:10-16:30	車両にて移動
16:30	昼神温泉「朝市広場駐車場」着・解散

集合・解散

昼神温泉「朝市広場駐車場」

JR飯田線「飯田駅」から車で約30分
「妻籠宿」から車で約40分
「馬籠駅」から車で約50分

お車で越しの場合

昼神温泉「朝市広場駐車場」

駐車場：有
(時期によって事前予約と駐車代金が必要です。詳しくはお問合せください。)

実施時期

4月初旬～11月初旬

年齢

申込締切

12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

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)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル

1 2 3 4 5

【歩く距離：約12.8km、標高差337m】
「アンコ沢」から「青木集落」までの約5kmは、未舗装で急登を含みます。

技術レベル

1 2 3 4 5

未舗装路では、途中、滑りやすい箇所もあり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、昼食(弁当)、通訳料、体験料、ツアー内に含まれる車両移動交通費

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(本國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。)

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10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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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

「阿智村」の文化、歴史、そして、自然が一体となっていることを強く感じさせるトレイル！ルート沿いの見所も興味深かった。神坂神社も興味深く楽しかった！

阿智村「東山道」ウォーキング

「園原」と「神坂峠」1300年の歴史をたどる

今から約1300年前に拓かれた「東山道」は、当時の都と地方を結ぶために整備された7つの官道の一つで、都のあった近江(現・滋賀県)から陸奥(現・宮城県)まで通じる長さ約1000キロの険しい内陸の道でした。この道は、朝廷の東北への影響力の拡大を担った官人、九州北部の防衛のために送られた「防人」、朝廷への税や貢物を運ぶ人びと、また、信濃(現・長野県)で育てられ都で使われた馬たちが通りました。

このプログラムでは、この「東山道」の「園原」と「神坂峠」を歩きます。「神坂峠」は「東山道」で最大の難所とされた場所。峠の周辺は、急登が続くばかりでなく、その山深い高地帯の天候は変化が激しく、濃霧や落雷が発生し、旅人たちは難儀したといわれています。その東麓にある「園原」は、日本の美しい原風景を色濃く残し、「東山道」の旅の逸話も多く残る山里です。

この厳しくも、また、美しい自然を宿す「神坂峠」と「園原」一帯は、8世紀初頭からの数多くの日本の史書に記されているばかりでなく、旅人によって和歌として詠まれました。更には、永きに渡って遠く離れた都人たちの想像力をかきたて、数多くの日本の古典文学にも詠われています。このなかでも、世界最古の長編小説ともいわれる『源氏物語』(紫式部)や世界最古の随筆文学ともいわれる『枕草子』(清少納言)(いずれも11世紀初頭の宮中女流作家)は英訳もされ、世界に知られる作品となっています。

「園原」での美しい景色を堪能し、険しい「神坂峠」を越えた後は、リフトやロープウェイを使って下山します。1300年の歴史、文化、自然を満喫できる歩きこたえのあるプログラムです。

価格(税込み)

4~5名様の場合
お一人 18,000円6~8名様の場合
お一人 16,000円

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748


<https://www.mstb.jp/>

- ▶ 「中山道」の「妻籠宿」「馬籠宿」からのエクスカージョンに最適！4月の美しい花桃で知られる南信州最大の温泉地「昼神温泉」発着です。同温泉でのご宿泊もご相談ください。(※「昼神温泉」でのご宿泊は別途手配・追加料金となり、このプログラムには含まれません。)
- ▶ 日本最古の官道の一つである「東山道」の面影をお楽しみいただけます。
- ▶ 日本の原風景を色濃く残す「園原」、また、「東山道」最大の難所といわれた「神坂峠」を歩いて、古の旅を追体験！
- ▶ 「昼食は、地元の食事処が提供するおにぎり弁当をお楽しみください。
- ▶ 下山は、リフトとロープウェイで楽しく気軽に！周辺の山やまの眺めや四季折々の花々もお楽しみいただけます。

開始	終了
08:30	16:45

スケジュール

8:30-8:55	昼神温泉「朝市広場駐車場」集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発
8:55-9:15	車両にて移動
9:15	「園原ビジターセンター」着
9:30-9:45	「園原ビジターセンター」見学
9:45-10:45	「園原ビジターセンター」→「月見堂」→「駒つなぎの桜」→「姿見の池」→「朝日松」→「暮白の滝」→「滝見台」→「帚木」→「神坂神社」
10:55-12:45	「神坂神社」→「萬岳荘」
12:45-13:30	昼食(「萬岳荘」)
13:30-14:50	「萬岳荘」→「神坂峠遺跡」→(林道)→「展望台」→(展望台リフト)→「センターハウス」
14:50-15:20	(休憩)「センターハウス」
15:20-16:30	「センターハウス」→(ペアリフト)→「山頂駅」→(ロープウェイ)→「山麓駅」→「駐車場」
16:30-16:45	車両にて移動
16:45	昼神温泉「朝市広場駐車場」着・解散

集合・解散

昼神温泉「朝市広場駐車場」

JR飯田線「飯田駅」から車で約30分
「妻籠宿」から車で約40分
「馬籠駅」から車で約50分

お車で越しの場合

昼神温泉「朝市広場駐車場」

駐車場:有
(時期によって事前予約と駐車代金が必要です。詳しくはお問合せください。)

実施時期

4月初旬～11月初旬

年齢

申込締切

12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

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)、行動食、防寒着、帽子、手袋、サングラス(必要な方)

体力レベル

1 2 3 4 5

【歩く距離:約12km、標高差739m】

未舗装のトレイルが主となります。「神坂神社」から「神坂峠」までの約6kmは急登が続きますので、十分な体力が必要です。

技術レベル

1 2 3 4 5

途中、滑りやすい箇所もありますので足元には気を付けてお歩きください。下山は、リフト及びロープウェイを使用します。乗降の際は安全にご注意ください。

このプログラムに含まれるもの

ガイド料、昼食(弁当)、通訳料、体験料、リフト・ロープウェイ料、ツアー内に含まれる車両移動交通費

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さまのご負担でお願いいたします。)



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】

- 旅行開始の前日から起算してさかのぼって10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日目から前々日目までの取消: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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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。



Day1 中馬街道ウォーキング



Day2 清内路街道ウォーキング



Day3 東山道ウォーキング



ご宿泊・昼神温泉

Customer Review

夢中になれる、深く、瞑想的で、ローカルな体験ができるツアー！コンパクトなエリアにも関わらず、歴史・景色・地形が異なる3つのトレイルを歩くことができた。ガイドさんがいろいろ教えてくれた。「昼神温泉」は美しく、天然温泉の隠れ家リゾートだった。朝市もあった。食事も素晴らしかった。

「妻籠宿」「馬籠宿」からのエクスカージョンにおススメ！

「阿智村」2泊3日 ウォーキング満喫ツアー

「昼神温泉」に泊まって日替わりでユニークなトレイルを歩こう！

伊那谷の南端に位置する「阿智村」は、北は「妻籠宿」のある南木曾に、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。現在では、「妻籠宿」から車で約40分、「馬籠宿」から車で約50分でアクセスが可能です！

「阿智村」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。村全体には、豊かな自然と歴史が残り、また、今日の人びとの生活が息づく美しい里山の風景が広がっています。

このツアーでは、この「阿智村」を舞台として、日替わりでユニークなウォーキングをお楽しみいただけます。一日目は、美しい里山と江戸時代の「中馬街道」を歩きます。また、地元で「阿智村」の自然や歴史的資源を後世に伝えようと活動するグループと地元で伝わる伝統食作りを体験！二日目は、江戸時代に「中山道」と伊那谷南部を最短で結んだ「清内路街道」を歩きます。最終日には、時代をはるかさかのぼり、約1300年前に拓かれた「東山道」を歩きます。

ご宿泊は長野県南部最大の温泉地である「昼神温泉」。この一帯は、4月には約5,000本の花桃が辺り一面をピンク色に染める「花桃の里」としても知られます。一日歩いた後は、地場食材を使った美味しい料理と温泉でゆったりとお過ごしください。

価格(税込み)

4～5名様の場合
お一人 105,000円～

6～8名様の場合
お一人 92,000円～

取扱旅行会社

株式会社 南信州観光公社
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号

〒395-0152

長野県飯田市育良町1丁目2-1
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp

☎ +81-265-28-1747

☎ +81-265-28-1748

🌐 <https://www.mstb.jp/>

開始	終了	実施時期	服装・持ち物
2泊3日		4月初旬～11月初旬	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、サングラス(必要な方)
集合・解散		年齢	申込締切
昼神温泉「日長庵 桂月」 JR飯田線「飯田駅」から車で約30分 「妻籠宿」から車で約40分 「馬籠駅」から車で約50分		12歳以上	30日前
お車でお越しの場合		ツアー参加人数	このツアーに含まれるもの
昼神温泉「日長庵 桂月」 駐車場:有		最少催行 4人 定員 8人	ガイド料、通訳料、体験料、ツアー内に含まれる車両移動交通費、リフト・ロープウェイ料、食費(朝食2回、昼食3回、夕食2回)、宿泊費(2泊)
			このツアーに含まれないもの
			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「このツアーに含まれるもの」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。)



阿智村「中馬街道」ウォーキング

—美しい里山を地元の人のように歩く、地元の人・食に出会う



「阿智村」の美しい里山を歩き、地元の人や伝統食と出会う日!

「昼神温泉」を出発して、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2つの街道が楽しめるのは、古くから街道の要衝として、人流や物流を担ってきたこの村ならではの。

この「中馬街道」の最大の「駅家」の一つであった「駒場宿」では、「(一社)阿智村全村博物館協会」のおもてなしで、もち米を半つきにして味噌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。

スケジュール

9:40-10:00	昼神温泉「日長庵 桂月」ロビー集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発(スーツケースがある方はあらかじめホテルにお預けください。)
10:00-13:00	(ふれあいロード)→「展望台」→「中平」→(中馬街道)→「駒場宿」
13:00-14:30	五平餅作り&地元食材を使った昼食(「つぼや」)
14:30-15:45	「駒場宿」散策
15:45-16:00	車両にて移動
16:00	昼神温泉「日長庵 桂月」着・チェックイン、宿泊

体力レベル

1 2 3 4 5

【距離:約7.1km、標高差157m】
ほぼ全行程を通じてなだらかな里山のウォーキングです。

技術レベル

1 2 3 4 5

舗装路で、足場の良い、歩きやすいトレイルです。

食事・宿泊

朝食 X、昼食○(弁当)、夕食○
宿泊:「日長庵 桂月」

ご宿泊先(2泊とも)

昼神温泉「日長庵 桂月」

ツアーのご宿泊は、長野県南部最大の温泉地である「昼神温泉郷」にある「日長庵 桂月」です。

「昼神温泉郷」は4月には約200本の花桃が辺り一面をピンクに染める「**花桃**の里」としても知られています。地場農産物などが並ぶ朝市も開かれています。

「日長庵 桂月」では、ゆったりとしたお部屋、総檜の浴槽を使った美肌の湯、地場食材を使ったお料理をご堪能ください。



【花桃の見ごろ:4月上旬~中旬】

【お部屋のタイプ】畳・4名1室 【寝具】布団 【大浴場】あり 【露天風呂】あり 【室内浴室】あり(各部屋に洗面所、シャワー、檜の浴槽)
 【食事】● 朝食 和洋食のいずれかをお選びいただけます。● 夕食 和食会席(いずれもベジタリアン対応・アレルギー対応可) 【Wifi】あり ●ホテル内にバーラウンジ、土産処もあります。



※写真はイメージです。

DAY 2

阿智村「清内路街道」ウォーキング

— 「中山道」と伊那谷南部を最短で結んだ歴史の街道をゆく



木曾の「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。江戸時代には、「中山道」と伊那谷南部を結ぶ最短ルートとして、役人や御嶽山や善光寺参詣の人びと、生活物資の運搬に使われた道です。

スタート地点の「下清内路」は自然豊かな山間の集落。関所が置かれていました。平地の少ないこの集落では、江戸時代には山肌の耕地で煙草が栽培され、周囲の木々から木櫛が作られ、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、往年の旅人たちも目にしたであろう観音像群や道標、また、地元につなが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。



スケジュール

8:00-8:20	昼神温泉「日長庵 桂月」ロビー集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発
8:20-8:40	車両にて移動
8:40-9:00	下清内路「諏訪神社」着、集落散策
9:00-11:10	下清内路「関所跡」→「観音堂」→「アンコ沢」→「梨子野峠」
11:10-11:55	昼食(「梨子野峠 展望台」、地元食事処提供おにぎり弁当)
11:55-16:10	「梨子野峠」→「青木石造群」→「青木集落」→「五輪石造群」→「二ツ山道標」→「二ツ山集会所」
16:10-16:30	車両にて移動
16:30	昼神温泉「日長庵 桂月」着、宿泊

体力レベル

1 2 3 4 5

【歩く距離:約12.8km、標高差337m】「アンコ沢」から「青木集落」までの約5kmは、未舗装で急登を含みます。

食事・宿泊

朝食 ○、昼食○(弁当)、夕食○
 宿泊:「日長庵 桂月」

技術レベル

1 2 3 4 5

未舗装路では、途中、滑りやすい箇所もありますので足元には気を付けてお歩きください。

阿智村「東山道」ウォーキング

— 「園原」と「神坂峠」1300年の歴史をたどる



今から約1300年前に拓かれた「東山道」の、「園原」「神坂峠」を歩きます。この道は、当時の都と地方を結ぶために整備された7つの官道の一つで、都のあった近江(現・滋賀県)から陸奥(現・宮城県)まで通じる長さ約1000キロの険しい内陸の道でした。この道は、朝廷の東北への影響力の拡大を担った官人、九州北部の防衛のために送られた「防人」、朝廷への税や貢物を運ぶ人びと、また、信濃(現・長野県)で育てられ都で使われた馬たちが通りました。

「神坂峠」は「東山道」最難所とされ、峠の周辺は急登が続き、その山深い高地帯の天候は変化が激しく、濃霧や落雷が発生して旅人たちを苦勞させました。その東麓にある「園原」は、日本の美しい原風景を色濃く残し、「東山道」の旅の逸話も多く残る山里です。

この厳しくも、また、美しい自然を宿す「神坂峠」と「園原」一帯は、永きに渡って遠く離れた都人たちの想像力をかきたて、数多くの日本の古典文学にも詠われています。このなかでも、世界最古の長編小説ともいわれる『源氏物語』(紫式部)や世界最古の随筆文学ともいわれる『枕草子』(清少納言)(いずれも11世紀初頭の宮中女流作家)は英訳もされ、世界に知られる作品となっています。

「園原」での美しい景色を堪能し、険しい「神坂峠」を越えた後は、リフトやロープウェイを使って楽しく下山します。

スケジュール

	朝食後、チェックアウト
8:30-8:55	昼神温泉「日長庵 桂月」ロビー集合、ガイドさんによるお迎え、行程の説明と準備体操、出発
8:55-9:15	車両にて移動
9:15	「園原ビジターセンター」着
9:30-9:45	「園原ビジターセンター」見学
9:45-10:45	「園原ビジターセンター」→「月見堂」→「駒つなぎの桜」→「姿見の池」→「朝日松」→「薄暮の滝」→「滝見台」→「帚木」→「神坂神社」
10:55-12:45	「神坂神社」→「萬岳荘」
12:45-13:30	昼食(「萬岳荘」、地元食事処提供おにぎり弁当)
13:30-14:50	「萬岳荘」→「神坂峠遺跡碑」→(林道)→「展望台」→(展望台リフト)→「センターハウス」
14:50-15:20	(休憩)「センターハウス」
15:20-16:30	「センターハウス」→(ペアリフト)→「山頂駅」→(ロープウェイ)→「山麓駅」→「駐車場」
16:30-16:45	車両にて移動
16:45	昼神温泉「日長庵 桂月」着・解散

体力レベル

1 2 3 4 5

【歩く距離:約12km、標高差739m】未舗装のトレイルが主となります。「神坂神社」から「神坂峠」までの約6kmは急登が続きまので、十分な体力が必要です。

技術レベル

1 2 3 4 5

途中、滑りやすい箇所もありますので足元には気を付けてお歩きください。下山は、リフト及びロープウェイを使用します。乗降の際は安全にご注意ください。

食事・宿泊

朝食 ○、昼食○(弁当)、夕食x
宿泊:なし

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】

- 荒天等の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。
- 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。
- 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。この場合の返金は行いません。

「木曾谷」・「伊那谷」1泊2日 アドベンチャー ホッピング

～モデルコース～

魅力満載の「木曾谷」を飛び出して、まだ知られざる「伊那谷」を体験できるルートを1泊2日でご紹介！

いずれも古くから二つの谷を結び付けてきたストーリー性が高く、そしてまさに「知られざる」という言葉がふさわしい、日本人観光客ですら知らないルートばかりです。

せっかくなので「伊那谷」でもっと楽しみたい！という方は、北部・南部のDMOがあなたのプライベート・コンシェルジュとしてお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。

北部連結ルート 初期中山道

1601年に「木曾谷」と「伊那谷」を北部で結ぶ中山道ルートとして拓かれた道。2つの峠越えのある難所故に約15年で廃路となった「幻の中山道」を辿って「伊那谷」へadventure！

DAY
1

IN
1 初期中山道
サイクリング

木曾谷・奈良井宿→伊那谷・辰野



9:00～17:00

木曾谷・奈良井宿を出発してE-bikeで「初期中山道」を辿る。険しい峠を越えたり、地元の伝説のサイトへのミニトレッキング等、往年の旅人の足跡を楽しめます。

DAY
2

IN
2 辰野・川島
サイクリング

伊那谷・辰野START/GOAL



🛎 かやぶきの館

辰野の豊かな山間の宿でゆったりとした時間、大浴場、そして季節の食材を使った食事をお楽しみください。



9:00～17:00

伊那谷の隠れ里「辰野・川島」エリアのE-bikeサイクリング。美しい日本の里山の風景、地元の人たちが神聖な場所として崇めてきた滝へのミニトレッキング等、楽しさいっぱい！



車で「木曾谷」へReturn(国道361号)！



車の手配は「自身でまたはDMOにご相談ください。(料金別途)

中部連結ルート 木曽駒ヶ岳 上松Aコース

中央アルプス最高峰霊峰「木曽駒ヶ岳」を、
古の登拝ルートを通って「伊那谷」へadventure!

※標高が3,000mに近い中央アルプスの縦走コース。登山経験&装備が十分にある方向け。

DAY
1

IN 7 木曽駒ヶ岳
トレッキング

木曽谷・上松Aコース登山口→
木曽前岳



4:45～14:40

木曽谷・上松Aコース登山口を出発して、中央アルプス最高峰「木曽駒ヶ岳」(標高2,956m)の古の登拝ルートを行く。険しさと神秘性を併せ持った変化に富んだトレイルと峰々の絶景を満喫!



🏠 玉乃窪山荘

「木曽駒ヶ岳」頂上まで200mの場所にある山荘。中央アルプスの大迫力の稜線と夕日や朝焼けに染まる美しい山々が目前に楽しめます。お天気が良ければ、夜には満天の星空!

DAY
2

IN 7 木曽駒ヶ岳
トレッキング

木曽駒ヶ岳→伊那谷・駒ヶ根



9:00～17:00

天気が良ければ朝焼けの中央アルプスの中を「木曽駒ヶ岳」山頂へ。下山は、高低差日本一(950メートル)を誇る「駒ヶ岳ロープウェイ」も使って、360度のパノラマ絶景を楽しみながら。



車で「木曽谷」へReturn(国道259号)!



車の手配は「自身で」またはDMOに「相談ください」。(料金別途)

南部連結ルート 大平街道

1700年半ばに「木曽谷」と「伊那谷」南端を結ぶ重要路として急峻な山に拓かれた「大平街道」を通って「伊那谷」へadventure!

DAY
1

IS 1 大平宿
滞在体験

木曽谷・南木曽周辺→
伊那谷・大平宿



車で「伊那谷」へGO(県道8号)!



10:00～

1970年に廃村となった「大平宿」での生活体験。江戸時代からの民家も残される宿で、地元ガイドの案内、散策、竈や囲炉裏を使った料理体験を楽しめます。お天気が良ければ夜には満天の星空も!

🏠 「大平宿」



車で「天龍峡」へ移動(県道8号)!



DAY
2

IS 2 天龍峡ウォーキング
& 和船下り

伊那谷・大平宿
→伊那谷・天龍峡



10:00～16:00

伊那谷屈指の名勝のウォーキングと和船下りをお楽しみください。花崗岩の奇岩が切り立つ深い谷と、谷底を流れるエメラルドグリーン「天龍川」の絶景を、陸から川から、満喫!



車で「木曽谷」へreturn(国道259号)!



車の手配は「自身で」またはDMOに「相談ください」。(料金別途)

追体験！江戸・街道の旅 in「伊那谷」&「木曾谷」

～モデルコース～

「木曾谷」をつらぬく「中山道」、伊那谷をつらぬく「伊那街道」、そして、二つの谷を結ぶ「大平街道」や「清内路街道」。

このモデルコースでは、特にかつた街道の整備が進み、一般庶民も盛んに旅をするようになった江戸時代の「旅」にフォーカスしたコンテンツをご紹介します。

宿場町の散策や、当時の旅人の持ち物にインスパイアされたコンテンツを盛り込んだコースですので、日本の伝統工芸に興味がある方、日本の伝統文化継承活動をサポートしたい方におススメです。



追体験！ 江戸・街道の旅

「伊那谷」と「木曾谷」を、江戸時代の旅をテーマに巡るワクワクのコース。宿場町散策や、当時の旅人の持ち物にインスパイアされたプログラムをホッピング！

DAY
0



東京(新宿)から高速バスで「伊那谷」へGO!



バスの手配はご自身でお願いいたします。料金別途

🏠 早太郎温泉郷

「駒ヶ根バスターミナル」から車で約7分！中央アルプスの麓にある良質な温泉郷。中央アルプス・南アルプスの両方が望める滞在は「伊那谷」ならではの！多彩な宿からお気に入りを見つけてください。



宿・交通の手はご自身で、またはDMOにご相談ください。(料金別途)

電車または車で「伊那部宿」へ。手配はご自身でお願いいたします。料金別途

DAY
1

IN 9 伊那部宿散策 & オカラコ体験

伊那谷・伊那市



宿場散策 & 伝統食



10:00～13:00

伊那谷を南北に走る「伊那街道」のほぼ中央に位置する「伊那部宿」。地元保存会のご案内で、宿場散策と、地元で伝わる五穀豊穰祈願の伝統食「オカラコ」を作って、食します。宿場を襲った2度の大火を唯一免れた武家屋敷の設えもお楽しみください。



「JR飯田線で伊那谷南部(南信州)へ！」



電車の手配はご自身でまたはDMOにご相談ください。料金別途

🏠 天龍峡温泉

JR飯田線「天竜峡駅」から徒歩や車でお宿まで！「伊那谷」のシンボルともいえる「天龍川」の周域にある温泉郷。名勝「天龍峡」の川下りも楽しむことができます。多彩な宿からお気に入りを見つけてください。



宿・交通の手はご自身で、またはDMOにご相談ください。(料金別途)

DAY
2

IS 3 ひさかた和紙 & 飯田水引体験

伊那谷・飯田市



旅人グッズ



9:30~11:30

旅人が持っていた「心覚手帳」(メモ帳)と「髪結道具」にインスパイアされたプログラム。地元保存会とJapan Cool Award受賞した地元事業者のガイドで、「ひさかた和紙」を漉き、折り、「飯田水引」を結んで、グリーティングカードを作ります。日本に古来から伝わる結びつきの精神 - 「結」を感じながらお楽しみください。



車で「ひさかた和紙の里」へ！



車の手配はご自身でまたはDMOにご相談ください。料金別途



車で「木曾谷」へGO(県道8号または国道256号)！



車の手配はご自身でまたはDMOにご相談ください。料金別途



妻籠宿

街道の街並みが色濃く残る中山道の宿場町！中山道の「木曾路」にある11の宿場町で、「木曾谷」でも人気滞在エリアの一つです。セルフウォークでの散策や、趣ある宿での滞在でゆったりした時間をお過ごしください。



DAY3 車で「桧笠の家」へ！

宿・交通の手ははご自身で、またはDMOにご相談ください。(料金別途)

DAY
3

K 9 蘭桧笠 編の技術体験

木曾谷・南木曾



旅人グッズ



10:00~12:00

旅人がかぶっていた旅笠にインスパイアされたプログラム。質の良い材木の生産地として昔から名高い木曾の「桧」を原料とした「蘭桧笠」の端材を利用した編の技術体験です。地元保存会メンバーのご案内でお楽しみください。



車で「妻籠宿」へ戻って旅を続ける！



車の手配はご自身でまたはDMOにご相談ください。料金別途

関連コンテンツ

以下のコンテンツも江戸街道の旅を追体験できるものです。ご自身の旅程に合わせてご体験ください。

IN-8 藁細工 & 囲炉裏料理体験



日本の国技である大相撲の土俵を作る酒井さん直伝の藁細工作り。江戸の旅人は荷造り用の藁綱も持ち歩いてきたとか…。

IS-1 大平宿滞在体験



「伊那谷」と「木曾谷」を結ぶ街道の一つであった「大平街道」の峠宿である「大平宿」での滞在体験プログラム。江戸時代からの建物も楽しめます。

K-7 田立和紙 紙漉き体験



かつて和紙生産が盛んであった「田立」での手漉き和紙のハガキ作り。旅人が持っていた「心覚手帳」(メモ帳)も手漉きだったでしょう！

あなたの旅づくりをお手伝いします。お気軽にお問合せください。

～「木曽谷」・「伊那谷」のコンシェルジュ～



KISO ONTAKE
TOURISM OFFICE

一般社団法人 **木曽おんたけ観光局** 〒397-0001
長野県木曽郡木曽町福島2012-5番地
旅行業番号 長野県知事登録 第2-600号

✉ info@visitkiso.com  <https://en.visitkiso.com/>

☎ +81-264-25-6000  +81-264-25-6001

Message 木曽おんたけ観光局は長野県西部、御嶽山麓を中心としたエリアの旅行会社です。中山道や御嶽山麓の街道や古道といった日本の歴史文化を肌で感じる体験と観光案内を提供しています。江戸時代庶民の間に広まった旅行が、今なお中山道ウォーキング、御嶽古道ウォーキングとして体験できます。街道文化により広まった木曽の食文化や木工文化体験も。ご要望に応じてアレンジいたしますのでお問合せください。



一般社団法人 **上松町観光協会** 〒399-5601
長野県木曽郡上松町上松159番地3

✉ hinoki@avis.ne.jp  <https://kiso-hinoki.jp>

☎ +81-264-52-1133  +81-264-52-4180

Message 上松町は南北に長い木曽谷のほぼ中央にあります。江戸の昔から大切に守られてきた木曽ひのきのふるさととして今なお、山と共に暮らしが息づいています。樹齢300年の大樹に包まれる森林浴体験や寝覚の床をはじめとした風光明媚な中山道・古道ウォーキング、中央アルプス木曽駒ヶ岳へのアプローチなど、豊かな自然を五感で楽しめる企画をご用意しております。



南木曽町観光協会

ぶらりなぎそ

一般社団法人 **南木曽町観光協会** 〒399-5302
長野県木曽郡南木曽町吾妻2196-1
旅行業番号 長野県知事登録 地域-648号

✉ nagiso@ju.kiso.ne.jp  <http://www.nagiso.jp/>

☎ +81-264-57-2727  +81-264-57-4036

Message 南木曽町観光協会は、木曽の南端に位置する「南木曽町」の観光情報発信基地です。南木曽町には、江戸時代の町並みが残る「妻籠宿」や国指定重要文化財に指定されている「桃介橋」など数多くの歴史的文化遺産があり、「柿其溪谷」や「田立の滝」、「南木曽岳」などの豊かな自然環境にも恵まれています。豊かな自然と歴史文化の薫る町へぜひお越しください。

伊那谷 北部

長野 **伊那谷**

NAGANO INAVALLEY
TOURISM NAVIGATION

一般社団法人 **長野伊那谷観光局** 〒396-0025
長野県伊那市荒井3500-1 いなっせ3階
旅行業番号 長野県知事登録 地域-618号

✉ k-dmo@union-kamiina.jp  <https://www.inadanikankou.jp/en/>

☎ +81-265-98-8451  +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。

伊那谷 南部

心高まるほんもの体験

南信州観光公社

SDGs 南信州ツーリズム

株式会社 **南信州観光公社** 〒395-0152
長野県飯田市育良町1丁目2-1
旅行業番号 長野県知事登録 第2-431号
みなみ信州農業協同組合・りんごの里内

✉ oyorite@mstb.jp  <https://www.mstb.jp/>

☎ +81-265-28-1747  +81-265-28-1748

Message 南信州観光公社は、長野県の最南端に位置する南信州地域の旅行会社・DMO法人です。日本の田舎の奥深くに入り込むような冒険をしたい人に、体験と観光案内を提供しています。果樹園で収穫や散策、地元ならではの料理、伝統工芸の体験、祭りの謎解き、天竜川の急流下り、かつて地方と日本を結んだ山の古道ハイキングなど、長年の経験を持つスタッフやガイドが、お客様の旅の計画・実行をお手伝いします。