



上伊那体験プログラム

Yattemiyo!



アクティビティ



大自然を遊びつくす冒険の旅に出よう！

伊那市

Asobina

伊那市×遊び Asobinaで思ったよりも簡単に！思ったよりも面白い！様々なアクティビティをご用意してお待ちしています。

実施期間	4～11月
受入人数	1名～
所要時間	30分～
料金	コンテンツによる



- ・パラグライダータンデム体験
- ・パラグライダー体験
- ・マウンテンバイクガイドツアー
- ・SUP体験
- ・SUPガイドツアー
- ・スポーツカイト
- ・クラフト体験

Asobina

伊那市横山 9300
TEL 0265-98-0048
Mail info@eruk.co.jp



初めてのスキーも楽ちん！

伊那市

中央道 伊那スキーリゾート

初めてスキーをされる方に開催している「楽ちんレッスン」ブーツの履き方、ストックの持ち方など基本を優しく丁寧に教えます。いきなりスキー学校に入るのはちょっと自信がない、経済的にも負担が・・・という方、まずは30分無料の楽ちんレッスンでお試ください。

実施期間	スキーシーズン中の土日祝 日9時～、12時～
受入人数	1名～
所要時間	30分～
リフト1日券	3,980円



伊那スキーリゾート

伊那市西春近 3390
TEL 0265-73-8855
Mail info@inaski.com



キャンプ場の釣り堀

伊那市

小黒川渓谷キャンプ場 釣り堀

小黒川渓谷キャンプ場内の釣り堀では気軽にニジマス釣りが楽しめます。(時期に魚が変わる場合もあります。)
釣った魚はその場で焼いて食べることもできます。
キャンプ場に宿泊の方はもちろん、釣り堀だけのご利用も歓迎！

実施期間	4～11月
受入人数	1名～
所要時間	30分～
料金	600円～



* (竿200円 釣った魚1匹400円 焼き代200円)

小黒川渓谷キャンプ場

伊那市伊那 7119-67
TEL 0265-74-6886



乗馬体験

パカパカ塾では、子どもたちが馬とふれあうなかで、人や動物への思いやり、根気、我慢のしどころ、働く意欲と喜びなどを実際の体験の中から学んでいきます。乗馬だけでなく、ブラッシングやふれあいなどを体験することができます。

実施期間	通年
受入人数	1名～
所要時間	30分～
料金	引き馬500円～ (未就学児～ 中学生くらい)、 30分体験 3,000円



要予約

パカパカ塾

箕輪町大字中箕輪 14315-2
TEL 070-4421-8908



ダイナミックな自然を感じよう

伊那市

美和湖でカヌー・レイクカヤック体験

南アルプスの麓 美和湖でハンドメイドのカヌー・カヤックに乗ってみませんか。小学生でも十分乗りこなせる教材用として開発したカヌーや湖用として製作されたレイクカヤックなど、初心者から経験者まで十分楽しめるはずです。製作者自身がガイドする、体験ツアーです。

実施期間	4～10月
受入人数	2名～
所要時間	約2時間
料金	2,000円/時間



要予約

ビルダーズハウス

伊那市西町 5856-2
TEL 0265-76-9836
Mail momopapa@minos.ocn.ne.jp



全長約5,000mの起伏に富んだ
マウンテンバイク専用コース

伊那市

マウンテンバイクトレイル

全長約5,000mの起伏に富んだマウンテンバイク専用トレイルコースです。はびろ農業公園みはらしファームの西側の山を切り開いて、コースを作りました。2020年春に中上級者コースがオープンしたばかりです。

実施期間	4月～11月 (冬期閉鎖)
受入人数	1名～
所要時間	60分～
料金	2,500円～(大人) 1,500円～(子供)



CAB TRAIL (みはらしファーム内)
伊那市西箕輪 3416-1
TEL 0265-98-0242



ハマっちゃんおもしろさ!
体験しなくちゃわからない!

駒ヶ根市

ボルタリング、クライミングウォール体験体験

ショップ内にボルダリングの壁作っちゃいました!初体験でもチャレンジしたら面白い!思いっきり体を使って登ってみてください!
屋外人工壁のクライミング体験は12mの壁をサポート(ビレー)してもらいながら登ります。登れた時の達成感は最高!!

実施期間	通年
所要時間	1時間～
料金	500円～



*詳細はお問合わせください。

アウトドアショップ K
駒ヶ根スポーツ館
駒ヶ根市赤穂 759-700
TEL 0265-98-9797
Mail info@odsk.jp



アルプスの絶景キャンプ場でグループキャンプ

飯島町

いなかの風キャンプ場

ひな壇状に整備されたサイトが特徴的。高台にあるので美しい山々が見渡せる開放的なキャンプ場。そんな環境の中で、ストーンペイント/竹細工/野菜収穫/田植え/稲刈り/タケノコ掘りなど貴重な体験ができます。
*キャンプ場の宿泊者のみ参加可能
*ご宿泊は要予約

実施期間	4月～11月
受入人数	1名～
所要時間	1～2時間 (イベントによる)
料金	田植え体験 1家族2000円 稲刈り体験 1家族1500円 など



いなかの風キャンプ場
飯島町日曾利 43-3
TEL 0265-86-6655
Mail inaka-info@inaski.com



釣った魚を炭火でBBQ

宮田村

自然の中で釣り体験

中央アルプス天然水を使った釣り堀。釣った魚をその場でBBQ、唐揚げ、刺身で食べることができます。

実施期間	3月中～11月
受入人数	1名～
所要時間	90分～
料金	1,000円～



黒川水産

宮田村 4751
TEL 0265-85-6250
Mail s-kurokawa@onyx.ocn.ne.jp



だれでも気軽にスノーシュー体験

駒ヶ根市

春の千畳敷スノーシュー体験プラン

標高・高低差、日本一の中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイで簡単に行く事が出来る千畳敷。ここは氷河の氷食作用によって形成された貴重な地形。厳しい冬が終わり、山の息吹を感じられる春。間近に迫る中央アルプス宝剣岳の迫力と南アルプスの絶景を満喫しながら簡単に体験できるスノーシューにチャレンジしてみませんか。

実施期間	シーズンによる
受入人数	1名～40名
所要時間	1時間
料金	1,500円 (保険込み)



*令和3年度の開催期間は未定です。

中央アルプス観光株式会社

駒ヶ根市赤穂 759-489
TEL 0265-83-3107
Mail info@chuo-alps.com



体験してきたよ



公式ウェブサイト「みんなの体験記」
を掲載していますので、是非ご覧ください。

SUP体験

話題のSUP!! (スタンドアップパドル) 小さなお子様は親御さんと一緒に!!小学生から気軽に体験できます。ライフジャケットや道具は全て用意ありますので気軽にお越しください!!大自然の中・大空を仰ぎながら静かに漕ぎ進めるSUP体験は日常では味わえない格別な時間になることでしょう!!

実施期間 5月～10月

受入人数 1名～

所要時間 1～2時間

料金 子供2000円～
大人3,000円～



要予約

千人塚公園センターハウス

飯島町七久保 3017-124

TEL 0265-86-6764

Mail info@senninzuka.site



与田切公園キャンプ場

与田切公園は飯島町内、与田切川沿いにある自然公園です。オートキャンプ場やバーベキューサイトなどのキャンプ施設、テニスコートやプール等のスポーツ施設があり、年間を通じて各種イベントも開催されています。また、公園内に湧く自然水「越百の水」は信州の名水・秘水15選に選定されました。

実施期間 4月～11月

料金 オートキャンプ場
5,000円(1区画)、
フリーサイト
3,000円(テント1張)
1,000円(タープ1張)



与田切公園管理棟

飯島町飯島 25

TEL 0265-86-6046



ガイド付きの少人数ツアーで安全安心&楽しめます

中川村

大自然でSUPクルージング

大自然の造形美・小渋湖溪谷(ダム湖含む)で、水上の冒険に出かけよう!経験豊富なガイドがレッスンしながらご案内します。目の前には雄大な南アルプス、爽やかな風、時には滝までの冒険。

自然の大きさをダイレクトに体感して、ツアーの最後には温泉付きの大満足ツアーです。

実施期間 7月～9月

受入人数 2名～

所要時間 約2時間半

料金 子供3,500円～
大人4,500円～



四徳温泉キャンプ場

中川村四徳 547

TEL 0265-88-3929

Mail support@shitoku.net



体験してきたよ



公式ウェブサイト「みんなの体験記」
を掲載していますので、是非ご覧ください。



サイクル



ローカルサイクリングガイド厳選のサイクルマップへGo!

絶景スポットを電動アシスト付き自転車で巡る 箕輪町

サイクルテラスBM-FUJI

急な坂道でもスイスイ上れる電動アシスト付き自転車、箕輪の農村風景を巡ってみませんか。MTBタイプや折り畳みタイプなど、お好きな電動アシスト付き自転車をレンタルできます。サイクルツアーも実施予定。詳しくはHPをご覧ください。

実施期間	通年 (雨天、冬季等は中止)	
受入人数	1名～	
所要時間	2時間～	
料金	1,000円～	



サイクルテラス BM-FUJI

箕輪町中箕輪 3730 番地 276
TEL 0265-96-7242
Mail bm-fuji@kdp.biglobe.ne.jp



自転車に乗って、爽やかな風を感じてみませんか？ 駒ヶ根市

レンタサイクル

駒ヶ根の高原や街なかを、自転車に乗って楽しんでみませんか？ 観光スポットや景色を車とはまた違ったスピードで感じることができます。貸出自転車は、ミニベロ/クロスバイク/電動アシスト（それぞれ数に限りあり）。レンタサイクルで高原の爽やかな風を感じて気分もフレッシュ!!

実施期間	3月～11月	
受入人数	1名～10名	
所要時間	1時間～	
料金	1,000円～	

(貸出場所)
アウトドアショップ K
駒ヶ根スポーツ館
駒ヶ根市赤穂 759-700
TEL 0265-98-9797
Mail info@works-odsk.jp

(貸出場所)
駒ヶ根観光協会
駒ヶ根市赤穂 759-447
駒ヶ根ファームス内
TEL 0265-81-7700
Mail: info@kankou-komagane.com

*詳細はお問合わせください。



「伊那谷サイクリングツアー」

辰野町

grav bicycle station : ガイドサイクリングツアー

3～7 時間で、伊那谷の文化歴史、自然風景をのんびり、ときにハードに楽しめるサイクリングツアーです。コースは①小野宿ぐるりんぐ②辰野の日本昔話ルート③日本のど真ん中ライド④初期中山道ライド⑤有賀峠アタックルート⑥グラベルバイク&キャンプ

実施期間	3～11月
受入人数	2名～
所要時間	3～7時間
料金	6,500円～



要予約

grav bicycle

辰野町大字辰野 1704
TEL 090-7732-1198
Mail info@gravbicycle.com



伊那谷を自転車で楽しむGPSツアー 伊那市

Charip Inadani

GPSデバイス「Xplover X5-Evo」を使って自分のレベルや体力に合わせて、自分のペースで伊那谷の魅力が詰まったコースを楽しむことができます。自転車でおすすめの道を走ってハンモックで休憩する非日常の時間をぜひお過ごし下さい。

実施期間	通年
受入人数	1名～
所要時間	約5時間
料金	3,500円/人



CLAMP

伊那市山寺 249-1
TEL 0265-96-0109
Mail clamp@pf6.so-net.ne.jp



自転車に乗って、爽やかな風を感じてみませんか？ 駒ヶ根市

レンタサイクル/ガイドサイクル

ロード、MTB、シクロクロスを全般にさせて頂いていますので、ご相談下さい。ポジションにお悩みの方は一緒に走りながら乗りやすいポジションを探します。

実施期間	通年
受入人数	1名～
料金	

- ◆レンタサイクル
 - ・クロスバイク 1日 2,000円
 - ・ロードバイク 1日 3,000円
 - ・ヘルメット 1,000円
 - ・5分程の操作方法などのレクチャー付き

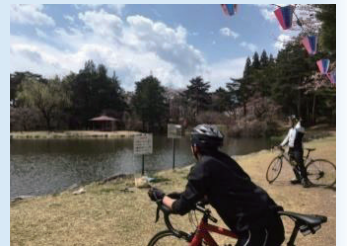
- ◆ガイドサイクル 午前中のみ約2時間 2,000円～

(貸出場所)

ROND BICYCLE

駒ヶ根市下市場 40-1
TEL/FAX : 0265-98-0693
Mail:rond_bicycle@yahoo.co.jp

3日前までに
要予約



食



魔法の調味料ハーブソルト作り

自然農法で育てたオリジナルのドライハーブ5種類（バジル セイジ タイム オレガノ イタリアンパセリ）と岩塩・海塩を使って美味しさをアップさせる魔法の調味料「ハーブソルト」を作ります。みなさんとハーブティーを飲みながら「ハーブのおはなし」をして楽しい時間を過ごします。

実施期間	7月末～10月末 (土日除く) 11月～3月末 (室内実施)
受入人数	4名～
所要時間	約1時間
料金	1,800円～



要予約

ナチュラルセンス 土のある生活
箕輪町中箕輪広域農道沿
TEL 0265-70-9392
Mail nsense0117@gmail.com



昔ながらの寒天づくりを五感で味わってみよう

伊那市

寒天ところてん作り体験

伝統製法による寒天づくりの見学、ところてん突き体験、試食、お土産付き。伊那谷特有の気候を利用した寒天づくりです。冬季には田んぼの干し場で、寒暖と晴天と寒風を活かして、生のところてんを凍らせて、融かして、乾燥させます。来て、見て、触って、味わって、お楽しみください。

実施期間	通年
料金	子供2,000円 大人4,000円



*通常、7,8月は製造しておりません。季節・天候により内容が異なります。詳細はお問合わせください。

要予約

小笠原商店
伊那市東春近 6301-1
Mail info@e-kanten.jp



シェフと作る伊那谷ガレット

伊那市

ガレット作り体験

ガレットとはそば粉でつくるクレープ。信州と言えば蕎麦が有名ですが、伊那谷ではガレットもおおすすめです。伊那谷野菜や伊那谷フルーツを使ってシェフと一緒にガレット作りを体験してみませんか。

実施期間	通年
所要時間	1.5時間～
料金	子供2,000円 大人3,000円



要予約

kurabe
伊那市西町 5111-16
TEL 0265-76-9086
Mail kurabe_pasta@yahoo.co.jp



将来の夢をケーキで表現してみよう

伊那市

夢ケーキ作り体験

自分の好きなこと、やりたいこと、子どもたちの将来の夢を絵に描き、それをケーキにデコレーションします。デコレーションする材料はマジパン（アーモンドペースト）。土台はショートケーキかタルト。グループ参加2名以上で1台の夢ケーキを製作します。

実施期間	通年
受入人数	2名～
所要時間	約2時間
料金	夢ケーキ1台 5,000円



要予約

菓匠Shimizu
伊那市上牧 6608
TEL 0265-72-2915



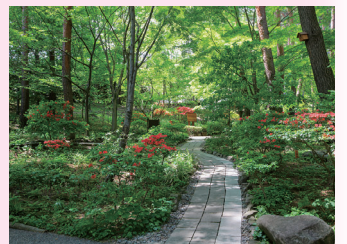
癒しの空間

伊那市

かんてんぱぱガーデン

四季折々の草花が楽しめる約3万坪の敷地には、身体測定・運動能力測定ができる健康パビリオンをはじめ、芸術を無料で楽しめるミュージアムやホールなど、ゆっくりとくつろげる施設が充実しています。工場併設のショップでは、寒天を使った「かんてんぱぱ」製品を販売しており、ゼリーやお茶の試食・試飲も楽しめます。

実施期間	通年
料金	無料



かんてんぱぱガーデン
伊那市西春近広域農道沿い
TEL 0265-78-2002



みはらしファームの味覚狩りと手作り体験

南アルプスが一望できる標高900mの寒暖差の大きい気候で作られたおいしい農産物が自慢の体験型農業公園。味覚狩りはいちごの他アスパラ、ブルーベリー、スイートコーン、りんご、ぶどうの6品種があり、四季を通じて収穫体験ができます。伊那インターから3Kmほどにありアクセスも便利です。

実施期間	通年
所要時間	1時間～
料金	体験内容による

- ・味覚狩り体験
- ・五平餅作り体験
- ・蕎麦打ち体験
- ・草木染め体験 等



要予約

みはらしファーム公園事務所
伊那市西箕輪 3416-1
TEL 0265-74-1807



長野県唯一の蒸溜所見学を体験

宮田村

マルスウイスキー工場見学

こちらの蒸溜所は見学可能となっており、普段見ることのできないポットスティル、ウイスキー製造プラント、原酒の貯蔵庫など、マルスウイスキーの歴史と魅力を感じていただけます。蒸溜所内のBarでは、貴重なウイスキーや南信州ビール、オリジナルコーヒーなどをお楽しみいただけます。

実施期間	通年
所要時間	30～40分
料金	無料

- ※自由散策による工場見学
- ※10名様以上の場合は事前予約(当日受付不可)
- ※営業時間9:00～16:00(見学受付15:30まで) 詳細はお問い合わせください



要予約

本坊酒造株式会社
マルス信州蒸溜所
宮田村 4752-31
(※10名様以上の場合) TEL 0265-85-4633



新鮮、旬のアスパラを収穫しよう!

駒ヶ根市

アスパラ収穫体験

アスパラ狩りは駒ヶ根市中沢の「農園雅～MIYABI～」で4月中旬～5月下旬ころまで体験して頂けます。観光農園ではない昔ながらの里山の景観に囲まれた農家さんの畑で収穫体験を行います。自分で収穫したアスパラは味も格別。採れたて新鮮アスパラをお楽しみください!

実施期間	4月下旬～5月中旬
料金	子供 700円 大人 1,500円



農園雅
駒ヶ根市中沢
TEL 080-1393-1046 (山口)
Mail f.miyabi776@gmail.com

南アルプスを見ながら、おいしい「みそ」を作ってみよう!

伊那市

ハナマルキ みそ作り体験

近未来的な白いフォルムが特徴の体験館では、南アルプスの雄大な自然を眺望しながらみそ作りを体験することができます。仕込んだみそは、体験館の専用発酵室で約3ヵ月発酵管理し、できたての状態で宅配いたします。

実施期間	通年
受入人数	1名～20名
所要時間	約2時間
料金	小学生 無料 大人 2,000円～



要予約

ハナマルキ
伊那市西箕輪 2701
TEL 00265-95-1260



五感で学べる養命酒のアレコレ

駒ヶ根市

養命酒工場見学

澄んだ空気、緑の木々に囲まれた駒ヶ根工場。そこで養命酒の歴史や、製造工程の映画を見て頂いたり、ビン詰め・包装ラインなど養命酒が造られる様子をスタッフがご案内します。また敷地内には、健康の森記念館のショップやカフェヒーリングテラス、記念フォトスポットもございますので、ごゆっくりお過ごしください。

実施期間	通年
所要時間	50分
料金	無料

- ※イベント情報は
お問い合わせください。



要予約

養命酒製造株式会社
駒ヶ根工場
駒ヶ根市赤穂 16410
TEL 0265-82-3310
(9:00～16:30/年末年始は除く)



"中沢食堂"とはお客さまみなさんに食材を収穫してもらう『食堂』です

駒ヶ根市

中沢食堂

中沢食堂＝収穫体験です。自然からの贈り物を自分たちの手で収穫するワクワク感は格別。収穫後は地元食材を知り尽くしたシェフによる料理を存分に味わえます。中沢まるごと地産地消料理+田園風景+ゆったりした時＝幸せがコンセプトです。

実施期間	年に数回
------	------



- *金額、場所等は収穫物によって異なります。
- *開催日程が決まり次第、HPに詳細が掲載されます。

中沢食堂
駒ヶ根市中沢
TEL 090-3343-6328
Mail info@nakasyoku.com



ブルーベリー狩り

大粒のブルーベリーを口いっぱいほおばってみませんか？
取りたてのブルーベリーはあまずっぱく、さわやかで初夏の味です。
当園は、中学生まで子供料金です。家族みんなで遊びに来てね！
大人料金には、お土産用のパック付きです。

実施期間	6月中旬～8月上旬 9～16時
所要時間	30～40分
料金	子供 300円 大人 1,000円



*直売もしています。

要予約

いいじまベリーヒル
飯島町飯島 3907-179
TEL 0265-86-4163
Mail ichimura@chu-bu.me



*当日の予約も
可能です。

飯島町そば名人の指導で打とう！

飯島町

そば打ち体験

信州蕎麦の源を栽培する地の蕎麦を自分で打ってみませんか？2つのアルプスが見える自然豊かな南信州飯島町。信州蕎麦「信濃1号」の原々種（種を取るためのさらに元となる種）の唯一の栽培地。その蕎麦を、町のそば名人から指導を受けながら打つことができます！

実施期間	毎週火曜日 18時～
受入人数	1名～5名
所要時間	30～40分
料金	1,000円



飯島町文化館中ホール
TEL 0265-86-3111 (内162)
Mail sangyosinkou@town.iijima.lg.jp

真っ赤に甘く育ったいちごを好きなだけ楽しみませんか？

駒ヶ根市
中川村

いちご狩り

新鮮採れたていちごをお腹いっぱい召し上がれ！

*各施設ともに、要予約。金額、開園期間、時間等詳細は各施設へお問合わせください。

たかざやファーム苺園
駒ヶ根市東伊那3288
TEL 0265-81-6558

伊那森パーク
駒ヶ根市東伊那330
TEL 0265-82-6010

ヨッシャア駒ヶ根
駒ヶ根市赤穂759-36
TEL 0265-82-6440



アクアロマン駒ヶ根園
駒ヶ根市赤穂3440
TEL 0265-81-7515



アクアロマン中川園
中川村片桐6892-1
TEL 0265-88-4115



要予約

かまどでご飯炊き体験

飯島町歴史民俗資料館・飯島陣屋は、江戸時代に幕府の領地を治める拠点となった飯島陣屋の建物を復元した資料館です。ここでは見学のほかに、土間にあるかまどでご飯を炊く体験ができます。また炊いたご飯で、この地域の郷土料理・五平餅を自分で作り、囲炉裏で焼いて食べることもできます。楽しく昔の暮らし体験をしよう！

実施期間	通年 (時期により開催していないこともあります)
受入人数	5名～
所要時間	3～4時間
料金	子供 応相談 大人1,500円



要予約

*新型コロナウイルス感染状況において対応に変更がありますので、あらかじめご確認ください。

飯島町歴史民俗資料館
飯島陣屋
飯島町飯島 2309 番地 1
TEL 0265-86-3111
Mail syougai@town.iijima.lg.jp



日本みつばちの巣の試食体験

中川村

中川はちみつ工房

「日本みつばち」の魅力が学べる工房です。蜂研究者の富永朝さんやスタッフによる蜂のお話と日本みつばちと西洋みつばちのハチミツの食べ比べが楽しめるほか、貴重な「ハチミツ入りの日本みつばちの蜂の巣」の試食体験もできます。気に入ったハチミツはその場で購入可。

実施期間	通年
受入人数	2名～
所要時間	30～40分
料金	200円



中川はちみつ工房
中川村大草 4074
TEL 0265-98-6863



体験してきたよ



公式ウェブサイト「みんなの体験記」
を掲載していますので、是非ご覧ください。

ガイド



高遠城址さくら祭りワンコインガイド 伊那市

いなガイドの会

伊那市の魅力をガイドします。高遠さくら祭りの時期には、ワンコインガイドで公園の歴史や桜の美しさをご案内します。
*ワンコインガイド詳細はHPをご覧ください。

実施期間	4月上旬から中旬
所要時間	30分程度
料金	500円 1グループ(10名まで)



*受付は、当日高遠城址公園観光案内所にて。
事前予約はお受けできません。

(一社)伊那市観光協会
伊那市下新田 3050 番地
Mail ikk@ikk.inacity.jp



普段見ることのできない色を見に行こう 駒ヶ根市

山岳ガイド～あなたの山旅をお手伝いします～

南信州山岳ガイド協会は、中央アルプスと南アルプスの山麓、伊那谷を拠点して。大正時代から続く歴史ある山岳ガイド組織です。
長野県・山岳地域での山岳ガイド・里山の登山ガイド・自然や地域の文化・歴史についてのガイドなどさまざまなプランに対応します。
あなたの山旅をサポートします。

実施期間	通年
料金	HPに記載

個人グループでのガイドも行っています。
信州の山県外の山でも可能です。
HPをご覧くださいと目安料金等、
記載してあります。
詳細は、南信州山岳ガイド協会まで
お問い合わせください。



南信州山岳ガイド協会
TEL 0265-83-9989
または 090-4755-2108
(入山中など繋がりにくい場合がございます。ご了承ください)
Mail info@kankou-komagane.com



長野県通訳ガイドネット (NIGN)

長野県在住の全国通訳案内士(国家資格)を会員とする観光庁届出団体です。ツアーガイドとしての旅程管理はもちろん、外国語を使用し、日本の文化や歴史、伝統芸能、更には社会情勢や国際情勢にいたるまで、幅広く話題として語ることのできる能力を備えています。

実施期間	通年
所要時間	旅程による
料金	時間・言語による (応相談)



要予約 **長野県通訳ガイドネット (NIGN)**
Mail nignguidenet@gmail.com



高遠案内 伊那市

「ふきのとう」の会

この会は、「高遠郷土研究会」会員、この趣旨に賛同したメンバーが高遠の歴史・史跡・文化等広く紹介する活動をしています。高遠城址・藩校進徳館・守屋貞治を中心とした石造物などA～F6コースを中心に高遠の案内を行っています。
・観桜期(開園中)は、藩校進徳館にて、案内・説明を実施しています。

実施期間	4～11月 10:00～14:30 (冬期は要相談)
所要時間	1時間～
料金	10～20名の1グループ につき2,000円 9名以下1人200円



要予約 **(一社)伊那市観光協会**
伊那市下新田 3050 番地
Mail ikk@ikk.inacity.jp



高遠石工 建福寺

自然



地蜂(クロスズメバチ)を追って巣を見つける! 蜂と人間の根競べ! 伊那市

蜂追い (スガレ追い)

働き蜂が巣に餌を持ち帰る習性を利用して、印を付けた地蜂を追いかけて巣を見つけるという伊那谷に古くから伝わる伝統技法。蜂に「糸目」を持たせ、野山をかけまわって蜂の巣を見つけ出します。

実施期間	7月中旬～10月上旬	
受入人数	10名～20名	
所要時間	6時間	
料金	子供1,000円 大人3,000円	

*蜂に対する自己安全対策をしてください。

伊那市役所耕地林務課
伊那市下新田 3050 番地
TEL 0265-78-4111
(内線 2416)

要予約

癒しのパワースポット 伊那市

分杭峠 (氣場)

分杭峠は、巨大断層中央構造線上に位置し、伊那市長谷と大鹿村との境にあります。氣場と呼ばれる谷間には木製ベンチがあり、大自然の中でゆっくり過ごすことが心の癒しになると人気のパワースポットです。分杭峠へは、粟沢駐車場より有料シャトルバスを利用して行くことができます。

*シャトルバス運行情報

実施期間	4～11月 粟沢駐車場発8:00-15:00 分杭峠発9:15-16:00 *30分～1時間間隔で運行	
所要時間	シャトルバス 片道15分 令和3年度シーズン運休	
料金	子供400円 大人800円 (往復)	

(一社)伊那市観光協会
伊那市下新田 3050 番地
TEL 0265-78-4111
Mail ikk@ikk.inacity.jp



森林セラピー

森林浴ってなんだか心地の良い響きに感じませんか? 森林セラピーでは、木や景色を見ることや、周りの音を聞くこと、森の匂いを嗅ぐことを意識した森林浴を行うことによって、心身の健康増進と、森の癒し効果を感じることができます。森を歩くだけでなく、立ち止まってみたり、寝転がってみたりと全身で森を体感できます。

実施期間	通年
受入人数	1～10名
所要時間	1～3時間



*詳細はお問合わせください。

**南箕輪村役場産業課
商工観光係**
南箕輪村 4825-1
TEL 0265-72-2180
Mail syoukou-c@vill.minaminowa.lg.jp



要予約

体験 伊那市

農家民泊

田舎暮らしや自然体験、地元の食材を使って料理にも挑戦。天気が良ければ満点の星空を見ることもできます。人と人との交流の中で心のふるさどを見つけませんか?

実施期間	通年
所要時間	1泊2日
料金	9,800円/人～



(一社)伊那市観光協会
伊那市下新田 3050 番地
TEL 0265-78-4111
Mail ikk@ikk.inacity.jp



要予約

つやつやの栗をみつめる、宝探し感覚の果物狩り 伊那市

栗拾い

拾いたての栗はキラキラ、つやつや、輝きがちがいます。大粒で形の良い栗を拾い集める感覚は、まるで宝探し! 甘みのつまった美味しい栗をお土産に、ぜひご家庭で栗料理をお楽しみください。入園料にはお土産に1kgの栗がつきます。

実施期間	9月上旬～10月上旬
所要時間	30～60分
料金	1,000円 (小学生以上)



たかざやくり栗坊主園
伊那市富県南福地 9179
TEL 080-4945-1515/
0265-81-4803



要予約

水力発電ツアー

伊那市では、豊富な水資源と落差のある地形を活かして水力発電所の導入を積極的に進めています。市内には10箇所の水力発電所があり最大発電量が12kW~23,600kWと全てが環境負荷が少ない中小水力発電所です。

実施期間	通年	
最小催行人員	10名	
所要時間	5時間30分	
料金	7,800円	

*バス代、資料代、昼食代、保険料を含みます。
*伊那市までの交通費、宿泊費は含みません。

NPO 法人南アルプス研究会
伊那市境 1687-4
TEL 080-6518-1104



未来の子どもたちへ

伊那市

森の座 林業&木づかい体験

私たちは、伊那谷の母なる山に抱かれた森を、未来の子どもたちへの贈り物にできる姿を目指しています。山の木1本を倒し、木の根元からは角材や板材をとり、節の多いところや曲がっている木は、薪や木炭などへ加工します。倒した木一本を無駄なく、山村の暮らしや新たな利用に活かす術を体験します。

3,4月:原木きのこ栽培用の駒打ち体験 5月:木の伐採と薪づくり体験
6,7月:葉っぱから木の名前を知るツアー 11月:木の伐採と製材体験
夏季通期:伊那谷のブナに逢うツアー 冬季通期:炭焼き体験

実施期間	通年	
受入人数	2名~	
所要時間	約2時間	
料金	体験内容による	

NPO 法人森の座
伊那市狐島 3705-5
TEL 0265-78-1425
Mail info@morinoza.org




まずは森林に入ってみよう

伊那市

林業体験

初めての方から経験のある方まで三段階。ご家族の皆さまとともに森林の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。里山の探検や間伐材工作もやってみましょう。ご自身で作った作品はお土産としても価値のあるものです。林業のプロ(指導林業士)がお手伝いします。

実施期間	通年	
受入人数	2名~	
所要時間	2~3時間	

伊那谷森と人を結ぶ協議会
伊那市高遠町東高遠 870 番地 2
TEL 0265-94-2759
Mail inabek26@be.wakwak.com

要予約

木質バイオマスツアー

伊那市における木質バイオマスの利用は、主に暖房や給湯で利用されています。市内には木質ペレット工場や巨大な薪生産拠点などがあり、化石燃料に代わる燃料として活用されています。

実施期間	通年	
最小催行人員	10名	
所要時間	4時間45分	
料金	7,800円	

*バス代、資料代、昼食代、保険料を含みます。
*伊那市までの交通費、宿泊費は含みません。

NPO 法人南アルプス研究会
伊那市境 1687-4
TEL 080-6518-1104



ログハウスに泊まって自然体験

伊那市

国立信州高遠青少年自然の家

雄大な自然の中で、自然体験やクラフト体験など様々な体験活動をお楽しみいただけます。屋内活動用の学習室、プレイホール、プラネタリウム等の施設も充実しています。

【春から秋】野外炊飯、登山、ハイキング、キャンプファイヤー、沢遊び等

【冬】そり遊び、歩くスキー、スノーシュー等

【通年】クラフト体験(木のキーホルダー、草木染め等)、指導員による自然観察(星、昆虫、山野草等)等

実施期間	通年	
受入人数	2名~	
所要時間	1時間~	
料金	体験内容による	

日帰り又は宿泊利用、2名から予約可

国立信州高遠青少年自然の家
伊那市高遠町藤澤 6877-11
TEL 0265-96-2525
Mail takato@niye.go.jp



要予約

まずは森林に入ってみよう

伊那市

林業体験

ウェディングフォトの聖地

駒ヶ根高原で究極の写真を残しましょう!

駒ヶ根市

ウェディングロケーションフォト

標高2900メートル中央アルプス山頂や、四季折々の駒ヶ根高原で究極のブライダルフォトを残せます。日本最高峰のウェディングフォトアワード金賞受賞のフォトグラファーがお二人の素敵な写真を撮影。衣装・美容・写真がすべて揃ったのリーズナブルな価格も魅力です!

実施期間	通年	
受入人数	2名~10名	
所要時間	1時間/3時間/1日	
料金	ドレスコース 20,000円~ 和装コース 45,000円~	

フォトガーデン・ホンダ
TEL 0265-81-0166
Mail info@photo-garden-honda.com

要予約



ドローン飛行体験

大自然の中でおもいきりドローンを飛ばしてみませんか!! ドローン初めての方もOK、ファミリーでの体験も大歓迎。基本的な操作から空撮までを楽しく体験できます。空から自分だけの絶景スポットを探してみよう!!

実施期間	通年	
受入人数	2名～	
所要時間	1～1.5時間	
料金	3,000円/1人 ファミリー割 カップル割あり	

*ドローンで撮影した写真は持ち帰りできます。


要予約

株式会社 wave
飯島町飯島 1118-1
TEL 0265-86-4216
Mail info@gwave.jp



千畳敷カール フラワーマップツアー

カール(圏谷)に誰もが簡単に行く事が出来る日本唯一の場所、千畳敷カール。6月頃から高山植物が芽吹き、夏は高山植物のお花畑として有名。この千畳敷カールの遊歩道を、スタッフが解説を行いながら遊歩道を一周します。初めて山に来る方、花に詳しくない方にも千畳敷の魅力を感じていただきたいプランです。

実施期間	6月末～8月下旬 の設定日	
受入人数	1名～40名	
所要時間	約45分	
料金	1,000円 (保険代込)	

中央アルプス観光株式会社
駒ヶ根市赤穂 759-489
TEL 0265-83-3107



星空&モルゲンロートの鑑賞会

菅の台バスセンターよりバス、ロープウェイ乗り継ぎで中央アルプス千畳敷カールへ。日本最高所の『ホテル千畳敷』に宿泊、高山帯ならではの絶景を堪能。標高2,612mでも満足いただける宿泊・食事ができ、満天の星空、感動のモルゲンロート(朝焼け)などを観賞します。

冬期には実施予定だが現状未定
*除外日:土曜日、休前日、
ロープウェイ運休日、7～10月全日

実施期間	4/1～6/30、11/1～3/31	
受入人数	15～30名	
所要時間	45～60分	
料金	大人1室2名利用 大人13,100円～17,500円 小人10,480円～14,000円 *外部講師の場合、+2,000円	

*令和3年度の開催期間は未定です。

要予約

中央アルプス観光株式会社
駒ヶ根市赤穂 759-489
TEL 0265-83-3107

ムササビ観光ツアー

リゾートリンクス敷地内に設置してある巣箱には、野生のムササビが棲みついています。そのムササビが巣箱から出て、森を滑空する姿を見ることができます。ムササビの生態も映像を見ながらガイドが紹介します。

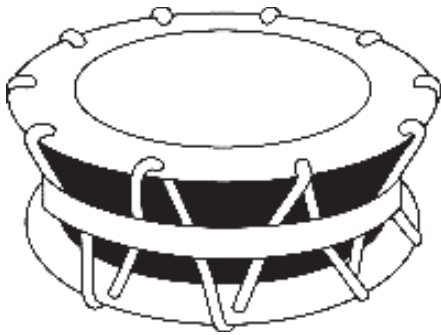
実施期間	通年	
受入人数	1名～	
所要時間	30～40分	
料金	500円	

*ホテル宿泊者のみ参加可能。

駒ヶ根高原リゾートリンクス
駒ヶ根市赤穂 5番 1086
TEL 0265-82-8511



伝統文化



チームビルディングのための家具づくり

箕輪町

KOJIMAYAチームビルディング

職場や店舗、自宅などで使う家具を、社員やスタッフ、家族たちみんなで作ろう！家具づくりを通してチーム力、絆アップ！大型家具はじめ、小物の木製品まで。まずはご相談を！

実施期間	通年
受入人数	2名～
所要時間	4時間～
料金	要見積り



要予約

小島屋
箕輪町東箕輪 724
TEL 090-4011-4785
Mail info@kojimaya.work



本格和室でお気軽茶道体験

伊那市

茶道体験

日本伝統文化の茶道を本格的な和室で気軽に体験していただけます。和菓子と抹茶をご堪能ください！

実施期間	通年
受入人数	2～10名まで
所要時間	1時間
料金	子供1,000円 大人2,000円



要予約

竹松成仙茶道教室
伊那市山寺 3184
TEL 090-1829-0724

豊かさに満ちた田舎の懐かしい暮らしを体験

高さ13m、横幅43mの日本一の茅葺き屋根が圧巻の「かやぶきの館」では、自然に触れ、地元の人々と交流しながら地域の伝統文化や伝承技術を楽しむ体験ができます。そば打ち・おやき作りをはじめ、草木染めや機織りを通して、田舎暮らしを五感で味わってみませんか？

実施期間	通年 火曜日定休、 火曜日祝日の場合 はその翌日
受入人数	体験内容による
所要時間	1時間～
料金	体験内容による



- ・そば打ち体験
- ・おやき作り体験
- ・草木染め体験
- ・機織り体験
- ・写経体験
- ・筆ペンアート体験

かやぶきの館
辰野町横川 2766 番地
TEL 0266-44-8888



硯石を彫って、墨をすって、字を書いて！

伊那市

龍溪硯を使って書道を体験しよう

江戸時代から作られてきた辰野町の龍溪硯について説明を聞いてから龍溪石を専用の刀で彫ってみます。龍溪硯で墨をすって、墨が硯に吸い付く感覚を味わいます。すった墨でハガキに筆で字を書いてみましょう。

実施期間	春から夏
受入人数	6名～
所要時間	2時間
料金	500円



*龍溪石を使った硯作り・
文鎮作り体験については、別途お問い合わせ

要予約

泉 石心
要予約 TEL 0265-73-0958

禅の世界へ

伊那市
駒ヶ根市

坐禅体験

厳かなお寺の雰囲気の中で集中して呼吸を整え、頭をからっぽにすることで自分に大切なものが見えてくるかもしれません。日々の忙しさから一歩離れ、静かな空気の中で坐禅体験をしてみませんか。

実施期間	通年
所要時間	30分程度
要予約	



常輪寺 伊那市西春近小出2区721
TEL 0265-73-4550
受入人数 1～15名
料金無料

長桂寺 伊那市西町伊那部 5582
TEL 0265-72-4642
受入人数 1～70名
料金応相談

蔵澤寺 駒ヶ根市中沢 4815
TEL 0265-87-2733
受入人数 1～20名
料金応相談

雅楽体験

笙(しょう)、龍笛(りゅうてき)、箏(ひちりき)など、古来の音楽に触れてみませんか。伊那谷の神職から楽器の持ち方、音の出し方などを学び、雅楽の代表曲「越殿楽(えてんらく)」を合奏します。

実施期間	通年
受入人数	1名～
所要時間	2～3時間
料金	3,000円/1名



要予約

伊那雅楽会
伊那市東春近 4281-1
TEL 0265-73-3431

製本体験

お好みの色や素材の紙を選んでいただき、世界で1つだけの本を作りませんか。ブロックメモ(初級)から和装本・絵本製本(上級)まで色々と楽しむことができます。

実施期間	4～10月
受入人数	6名～
料金	・初級体験編3,500円～ 1時間程度 ・和綴じや上製本のワークショップ 5,100円～ 3時間程度



要予約

美篤堂
伊那市美篤 6768-2
TEL 0265-76-7772



写経体験

お経は、文字を見るだけでも功德があり、声に出して唱えればなお功德があり、これを書写したなら、さらにおおきな功德があるとされています。般若心経を書き写すことで、功德を頂けるだけでなく、自然と心が静まり清らかになり、日常生活が心安らかに過ごせるようになります。

実施期間	通年
受入人数	1～10名
所要時間	1時間
料金	1,000円



要予約

常円寺
伊那市山寺 3251
TEL 0265-72-2409

和太鼓と玉すだれ体験

1964年に伊那谷で生まれたまつり芸能集団「田楽座」。高鳥谷山のふもとに大きな三角屋根の稽古場があり、メンバーはここで日本のまつり芸能の稽古に励んでいます。メンバーの指導のもと、あなたも和太鼓と南京玉すだれにチャレンジしてみましよう！

実施期間	通年
受入人数	4名～
所要時間	1時間
料金	2,500円/1名



要予約

田楽座
伊那市富県 9000 番地
TEL 0265-78-3423
Mail dengaku@valley.ne.jp



高遠焼 陶芸体験教室

高遠焼は赤土に、白や緑など2色のうわぐすりを重ねた色合いが特徴の焼き物です。陶芸のいくつかある工程の中で、成形作業(自由に成形いただけます)を行っていただきます。※焼き上がりまでに約1ヶ月～1ヶ月半ほどかかります。

実施期間	通年
所要時間	約2時間
料金	手びねり：2,500円/500g、 3,500円/1k 電動ろくろ：4,500円/1k (税込 送料別)



要予約

高遠焼白山登窯
伊那市高遠町勝間 142-1
TEL 0265-94-2813
Mail info@takatouyaki.com



組子細工体験

組子は、細小な木片の組み合わせにより幾何学模様を描き出し、古くから障子、欄間、衝立などに用いられ、日本の家屋に彩と意匠を与えてきました。組子は、針葉樹の無垢材を細かく割り、一つ一つに加工をほどこし、工具で丁寧に調整しながら組み合わせていきます。組子を知る入口として、組子細工作りを体験してみませんか。

実施期間	通年
受入人数	5名～
所要時間	1時間
料金	アクセサリ 1,100円、 コースター 1,650円



組子細工体験以外にも様々な木を使った箸・自然素材リース・わら工芸等の手づくり体験ができます。

要予約

梅が里ギャラリー手作り屋
宮田村 3252
TEL・FAX 0265-98-7749



アルプスの水と空気で育ったお花で
フラワーアレンジメントをつくりましょう

駒ヶ根市

フラワーアレンジメント

伊那谷の寒暖差や日照量の多い気候は、花を栽培するのに適しています。カーネーションやアルストロメリアをはじめとする花農家も多く、品質の良い様々な花を生産しています。
助六ではカーネーションを育てているハウスを見学したあと、地元の生産者さんから直接仕入れた新鮮なお花でフラワーアレンジメントを体験できます。

実施期間	通年
受入人数	2名～8名
所要時間	1～1.5時間
料金	3,000円



助六作業場

駒ヶ根市下平 2977
TEL 0265-98-7505
Mail sukeroku@mbr.nifty.com



要予約

駒ヶ根シルクミュージアムワークショップ！

駒ヶ根市

まゆクラフト・染織・機織り体験

シルクミュージアムで育てたまゆを使って動物やお花を作るクラフトや、藍染で作るハンカチや巾着、細く裂いた木綿の布を使った裂織で作るコースター、その他にも季節限定の体験もあります。

実施期間	通年
定員	体験内容による
着付け時間	20～60分程度
料金	300～1,000円



駒ヶ根シルクミュージアム

駒ヶ根市東伊那 482 番地
TEL 0265-82-8381
Mail shiruku@cek.ne.jp



要予約

稲わらで作るmy貯金箱等

飯島町

わら細工体験

飯島町米俵マラソンの事務局である酒井裕二さんが代表の南信州米俵保存会のメンバーが講師で、稲わらで各種体験ができます。大相撲で使われる土俵のこもは米俵保存会で制作しております。又、猫の住処としてのねこづくらも制作販売しています。

実施期間	通年
受入人数	4名
所要時間	90～120分
料金	体験内容による



アグリネーチャー飯島

TEL 0265-86-6072
Mail info@agri-ijima.jp



公式ウェブサイト「みんなの体験記」
を掲載していますので、是非ご覧ください。



田楽座



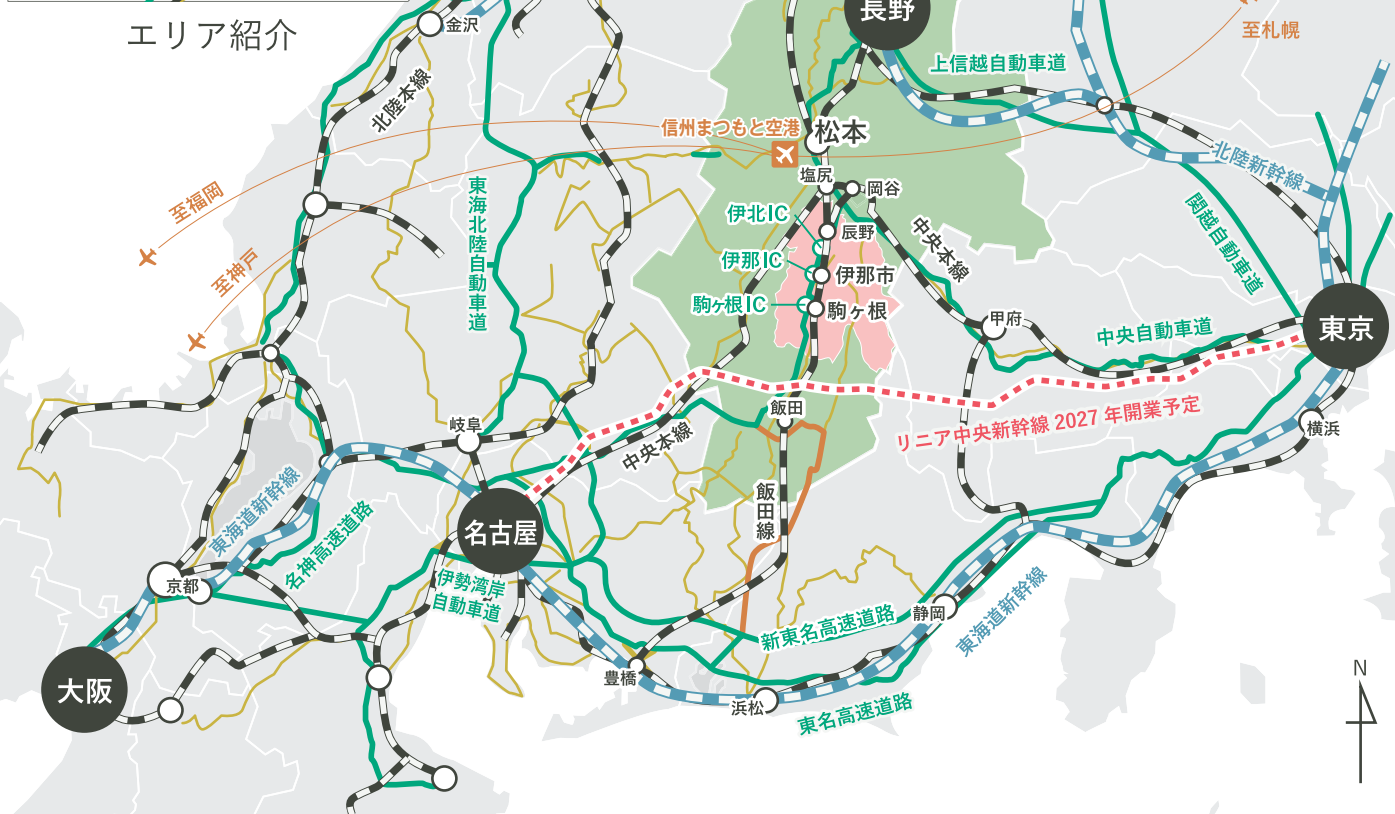
中尾歌舞伎

伊那谷周辺アクセスマップ



エリア紹介

- 新幹線
- 鉄道
- 高速道路
- 一般道
- 三遠南信道 (一部通行可)



交通のご案内

マイカー

- 東京（八王子IC）から
 - 伊北IC / 170 km …… 約2時間10分
 - 伊那IC / 180 km …… 約2時間20分
 - 駒ヶ根IC / 195 km …… 約2時間30分
 - 松川IC / 210 km …… 約2時間40分
- 名古屋（小牧IC）から
 - 松川IC / 115 km …… 約1時間25分
 - 駒ヶ根IC / 130 km …… 約1時間40分
 - 伊那IC / 145 km …… 約1時間50分
 - 伊北IC / 155 km …… 約2時間

高速乗合バス（路線バス）

- 東京（バスタ新宿）から
 - 伊那 …… 約3時間25分
 - 駒ヶ根 …… 約3時間50分
- 名古屋（名鉄バスセンター）から
 - 駒ヶ根 …… 約2時間35分
 - 伊那 …… 約3時間
- 立川（立川駅南口）から
 - 伊那IC …… 約3時間10分
 - 駒ヶ根IC …… 約3時間25分
- 大阪（阪急梅田三番街）から
 - 駒ヶ根 …… 約5時間05分
 - 伊那 …… 約5時間30分
- 横浜（横浜駅東口バスターミナル）から
 - 伊那IC …… 約4時間
 - 駒ヶ根IC …… 約4時間15分

列車

- 新宿駅から（JR中央本線—JR飯田線）
 - JR伊那市駅 …… 約3時間
 - JR駒ヶ根駅 …… 約3時間25分
- 豊橋駅から（JR飯田線）
 - JR駒ヶ根駅 …… 約4時間15分
 - JR伊那市駅 …… 約4時間45分
- 名古屋駅から（JR中央本線—JR飯田線）
 - JR伊那市駅 …… 約3時間
 - JR駒ヶ根駅 …… 約3時間25分



公式ウェブサイト「みんなの体験記」
を掲載していますので、是非ご覧ください。

一般社団法人 長野伊那谷観光局
長野県伊那市荒井3500-1
いなっせ3F 上伊那広域連合内
TEL: 0265-98-8451
Mail: k-dmo@union-kamiina.jp



* 2021年3月現在の情報となります。変更となる場合がございます。
令和2年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業