

◆ 信州 伊那市 ◆

いなかもん

Ina come on!



一般社団法人伊那市観光協会

伊那のいいもの発見ガイド

幻想的な「天下第一の桜」

高遠城址公園

MAP E-3



明治4年の廃藩置県で取り壊された高遠城の跡に、旧藩士らが「桜の馬場」から桜を移植したのが始まり。園内に約1,500本ある固有種のタカトコヒガンザクラはやや小ぶりの可憐な花で、ピンクが濃いのが特徴。樹林は長野県の天然記念物にも指定され、「日本三大桜の名所」としても名を馳せています。春にはさくら祭りを開催。見頃には公園全体が桜雲に包まれます。



ライトアップされる夜桜もおすすめ♡

伊那のいいもの発見ガイド

いなかもん

Ina come on!

可憐で優雅なバラに癒やされる

ローズガーデンと通り町

MAP B-2

MAP E-2

高遠「しんわの丘ローズガーデン」では、遠くに中央アルプスの稜線を眺めながら、約270種、3,000株の美しいバラを見ることができ、6月、10月にはバラ祭りが開かれます。また伊那市通り町商店街では、赤や白、ピンクなどの鉢植えのバラが通りを彩り、まちのぶらり歩きが楽しめます。



心和むバラ巡りを堪能できます



見頃:6月~10月末

10選

ぜひココに行ってみて! コレ食べてみて!! そんなモノ・コトをセレクトしました

静かに時を重ねた伊那の街並み、古くから愛されてきた伝統のそば…。見て、食べて、味わってもらえば、伊那をさらに身近に感じてもらえるはず。

2つのアルプ스에 囲まれたまち

アルプスの玄関口

南アルプス林道バス営業所 0265-98-2821



伊那市は、東に南アルプス、西に中央アルプスという3,000m級の山々に囲まれる「アルプスの玄関口」。南アルプスの女王と呼ばれる仙丈ヶ岳(3,033m)や甲斐駒ヶ岳(2,967m)へは、南アルプスクイーンライン(林道バス)で登山口へ。大自然の中を走るバスの窓からは四季折々に変化する雄大な景色を満喫。また、令和2年に国定公園に指定された中央アルプスの主峰、木曾駒ヶ岳(2,956m)や将基頭山(2,730m)にも、伊那市から登ることができます。



仙丈ヶ岳や木曾駒ヶ岳 登山にチャレンジ!

神秘的な癒やしスポット

分杭峠

MAP E-5

日本最大級の断層・中央構造線の真上に位置し、伊那市長谷から下伊那郡大鹿村へへの境界にある標高1,424mの分杭峠は「氣場」と呼ばれるスポットが人気。自然の中でゆったりと過ごせば、心が開放され、不思議な「氣」を感じるかも。

冬期(11月中旬~4月初旬) バス運行について 南アルプス林道バス営業所 0265-98-2821



氣場へのお出掛けは 分杭氣の里ライン(旧分杭峠シャトルバス)に お乗り換えを(発着場所 MAP E-5 参照)

看板建築が残る街並み

通り町

MAP B-2

伊那市駅前中心市街地(通り町)アーケード街に来たら、ぜひお店の2、3階を見上げてみて! 昭和24年以降に、店舗の正面を洋風に装飾した看板建築が今も多く残されていて、古き良き昭和の時代にタイムスリップできます。



レトロモダンな 外観が いい感じ!

全国で活躍した「高遠石工」

高遠石工



石工とは石材加工を行う職人のこと。江戸時代、高遠は石工の里として全国に知られ、優れた技を持つ「高遠石工」は全国各地で石仏や石橋、鳥居などの石造物を造りました。市内では田園風景の中に多くの石仏があり、人々の暮らしの中で大切にされてきました。また高遠の建福寺では名工守屋貞治が彫刻した石仏など約40体を見ることができます。



貞治の名作!! 勝間の大聖不動明王

おいしさの秘密は つゆにあった!



藩主が愛した味わい

高遠そば



江戸時代の初め、高遠藩主の保科正之公は無類のそば好きで知られ、辛味大根のおろし汁に焼き味噌をいたつゆそばを好んだといわれています。その後、山形最上藩や福島会津藩を治めた際にもそば職人を連れていくなどしたため、各地でつゆそばの文化が伝わりました。のちの江戸に詰めた27年間にも好んで信州そばを食し、江戸のそば文化にも大きく影響したといわれています。

信州そば発祥の地 伊那そば振興会 0265-78-4111(代)

伊那市の 無形民俗文化財



受け継がれる農村歌舞伎

中尾歌舞伎

MAP E-5

長谷中尾地区に伝わる中尾歌舞伎は、江戸時代中期にこの地を旅した四国の旅芸人から義太夫を伝授されたのが始まりだそう。戦後、消滅していましたが昭和61年、地区の青年たちが復活させ、今も定期公演を行っています。「慶応元年 丑歳」という引き幕は唯一現存し、往時を今に伝えています。

伊那市長谷中尾363-5(中尾座) 長谷公民館 0265-98-2009 定期公演のみ

信州の風を感じながら田舎体験型観光を楽しむ

はびろ農業公園 みはらしファーム

MAP A-1

いちごやブルーベリーなど四季折々の収穫体験をはじめ、そば打ちや、豆腐作り、機織りなど手作り体験ができます。南アルプスの眺めを満喫しながら入れる日帰り温泉やバイキングレストラン、マウンテンバイクトレイルもあり、一日中遊べる農業公園です。

伊那市西箕輪3416-1 無休(施設により異なる) 0265-74-1807(公園事務所) 施設により異なる https://miharashi-farm.com

手軽に楽しく 体験できます!



ソース、ごま油、酢、ニンニクなどで自分好みにアレンジしてどうぞ!

伊那市民のソウルフード

ローメン

昭和30年代、ある中華料理店の店主が考案したとされる「ローメン」。蒸し麺を使い、マトンとキャベツと一緒にニンニクを効かせて炒めるご当地グルメ。「スープ風」「焼きそば風」など店によって違う個性的な味を楽しめます。

伊那商工会議所内 伊那ローメンズクラブ 0265-72-7000

信州 伊那市の たからもん

伊那市の風景

伊那の風をこんな景色のなかで 感じてもらえたら。



高遠勝間業師堂のしだれ桜 MAP E-3



鹿嶺高原キャンプ場 MAP F-4



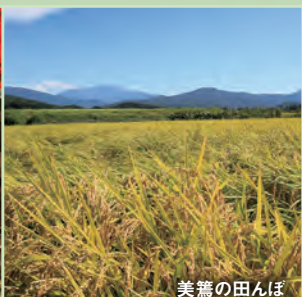
深妙寺 MAP B-3



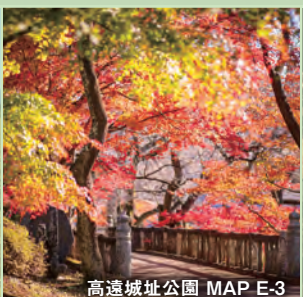
美和湖 MAP E-4



仲仙寺 MAP A-1



美簾の田んぼ



高遠城址公園 MAP E-3



石仏ライトアップ MAP E-2

またまたいいもん いなかもん

農業と交流を楽しむ体験型宿泊

農家民泊

市内の一般家庭に泊まり、受け入れ家庭の皆さんと交流しながら、農業や自然体験などを一緒に楽しめます。ふたつのアルプ스에 囲まれた伊那の大地での体験は感動もの。海外のお客さまにも人気です。



お肌がつつるに

MAP A-1

MAP E-2

MAP E-3

日帰り温泉

南アルプスと伊那市街の眺望が魅力の「羽広温泉 みはらしの湯」や美肌になると評判の「信州高遠温泉 さくらの湯」、「高遠さくらホテル」でも日帰り入浴を楽しめます。



問/羽広温泉 みはらしの湯 ☎0265-76-8760
信州高遠温泉 さくらの湯 ☎0265-94-3118
高遠さくらホテル ☎0265-94-2200

真紅に染まる高遠城址

MAP E-3

高遠城址もみじ祭り

桜で知られる高遠城址公園ですが、秋には約250本のカエデが色づき公園が錦秋に染まります。見頃は例年11月上旬～11月中旬。11月上旬にはもみじ祭りが行われ、新そばを園内で味わうことができます。



自分で仕込む絶品みそ♪

MAP B-1

みそ作り

ハナマルキ伊那工場の「みそ作り体験館」では南アルプスの絶景を見ながら、みそ作りの体験ができます(工場見学とセットです)。仕込んだみそは発酵管理し、約3か月後自宅に届きます(要予約)。



問/ハナマルキみそ作り体験館 ☎0265-95-1260

焼き立てクロワッサンが人気

MAP E-3

道の駅 南アルプスむら長谷

豊かな自然に恵まれた南アルプス山麓の国道152号にある道の駅。旬の野菜や新鮮な素材から作られる農産加工品など、季節の美味しさが揃うスポット。大人気のクロワッサンは予約がおススメです。



問/パンや ☎0265-98-2968
ファームはせ ☎0265-98-2955

大自然の中で過ごす贅沢

MAP A-3

MAP F-4

MAP F-1

キャンプ

小黒川スマートICから車で約8分と便利な小黒川渓谷キャンプ場と、360度のパノラマと星空が人気の鹿嶺高原キャンプ場。CMなどの撮影スポットとしても話題の千代田湖キャンプ場があります。



問/小黒川渓谷キャンプ場 ☎0265-74-6886 ※営業期間の詳細、予約受付は各キャンプ場HPを参照
鹿嶺高原キャンプ場 ☎070-3255-1677
千代田湖キャンプ場 ☎050-3142-1518

アルプスのふもとで風を感じる

MAP A-1,2

MAP E-3

アウトドアアクティビティ

伊那市には豊かな自然を生かしたアウトドアアクティビティが豊富。初心者から上級者までレベルに応じたMTBコースや、パラグライダー等が楽しめてファミリーにもおすすめです。



問/TRAIL CUTTER ☎0265-98-2882 伊那市長谷非持 1185
C.A.B.トレイル ☎0265-98-0242 伊那市西箕輪3416-1
ASOBINA ☎0265-98-0048 伊那市横山9300番地
横山バイクパーク ☎080-7655-0048 伊那市横山7227番地1412

山野草と寒天メニューに憩う

MAP B-3,4

かんてんぱぱ ガーデン

「かんてんぱぱ」で知られる伊那食品工業の敷地に広がる約3万坪の公園では、四季折々の花や山野草が見られるほか、ショッピングや寒天を使ったメニューを楽しむことができます。



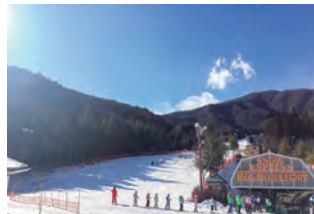
問/かんてんぱぱガーデン ☎0265-78-2002

アクセス抜群のファミリーゲレンデ

MAP A-3

伊那スキーリゾート

伊那スキーリゾートは小黒川スマートICから車で約8分、山道を走らずにゲレンデに行くことができます！緩斜面が多く初心者やファミリーにお勧め。



問/伊那スキーリゾート ☎0265-73-8855

テーマパークのような楽しさ

MAP A-2

産直市場 グリーンファーム

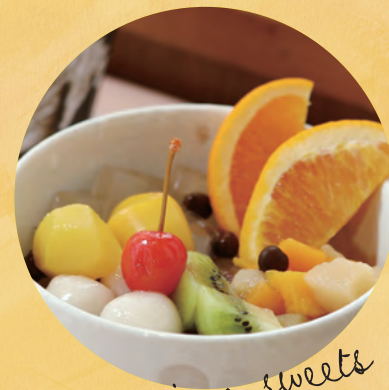
地元の山菜や野菜、雑穀、お菓子をはじめ、苗や肥料、骨董までがとろろ狭しとならぶ、まさにワンダーランド。ヤギ、ロバ、ウサギなどの動物にも出会えます。特製の昆虫食も購入できます！



問/産直市場 グリーンファーム ☎0265-74-5351



takato manju
高遠まんじゅう



ina sweets
あんみつ

い
な
か
も
ん
食
べ
た
い
も
ん



ソースかつ丼



ローメン



昆虫食



行者そば



ジビエ料理



そばガレット

伊那市民が愛してやまない 3大ソウルフード♪

ローメン・そば・ソースかつ丼が伊那市の3大グルメ。ローメンは1955(昭和30)年、蒸した中華麺にマトンやキャベツを入れて煮込んだことから生まれたメニュー。ラーメンとも焼きそばとも違うオリジナルの麺メニューなので、ぜひ味わってみて！

ソースかつ丼も元祖の店が市内にあります。肉を際立たせる各店の秘伝のソースを味わってください。

伊那市は信州そば発祥の地。奈良時代、修験道の開祖「役小角(えんのおづぬ)」が、伊那の内の萱で受けた里人の温かきもてなしに対し、一握りのそばの実を渡したという伝説が残っています。

ガレット&珍味を味わうなら 伊那市の銘酒をお供に！

そば粉で仕上げるフレンチスタイルのガレットは食事やおやつ、おつまみにも最適！伊那の水で仕込む銘酒やワイン、シードルとも相性抜群です。

また伊那に来たら忘れてはならないのが珍味。天竜川に棲むカワゲラやトビゲラの幼虫・サザムシ、タンパク源として昔から食用されてきたイナゴ、クロスズメバチなどの蜂の子、蚕のサナギ…。姿、カタチに驚く人がいるかもしれないけれど、醤油で甘辛く炊いたり、煮付けてあるのでおいしいのです！さあ、上級者目指してまずはお試しあれ。


jizake
地酒

地酒
クラフトビール
シードル
ワイン



WEBマップ
掲載場所や、宿泊施設などこのQRから確認できます。

●カーナビ設定は
伊那市役所 長野県伊那市下新田3050 TEL.0265-78-4111
高遠町総合支所 長野県伊那市高遠町西高遠810番地1 TEL.0265-94-2551



やきもち踊り
伊那市山寺区の八幡社白山社合殿の例祭「やきもち踊り」では、氏子たちが足高にユーモラスな踊りを奉納すると、一斉に境内から逃げ出します。逃げ遅れると疫病にかかるとの言い伝えがあるとか。4月15日に一番近い日曜日に開催されます。

高遠だるま市
鉾持(ほこじ)神社では2月11日に五穀豊穡を祈るお祭りが行われ、参道には縁起物の「福だるま」を販売する露店が並びます。

高遠町歴史博物館
原始時代から現代に至る高遠城と城下町高遠の歴史や文化、人物、民俗などを紹介しています。絵島生島事件で高遠に流刑された絵島が過ごした「絵島園み屋敷」も復元されています。

三峰川堤防の桜並木
天竜川に流れ込む三峰川(みぶがわ)の堤防沿いに3kmほど続く桜並木。中央アルプスをバックに写真を撮る人がたくさん訪れます。例年の見頃は4月上旬～中旬。

トレイルカッター
上伊那エリアの大自然のなかをマウンテンバイクで走るツアーを企画。グループやプライベートツアーなどに対応しています。

長谷の太陽
長谷中学校で育てた完全無農薬の伝統品種の在来とうがらしを使って作ったラー油です。辛みの奥に深い旨味があり、いろいろな料理にドレッシング感覚でお使いください。

分杭峠
巨大断層「中央構造線」の上に位置し、気場と呼ばれるスポットが人気の森林浴ができる木製ベンチを設置しており、癒やしを求めて全国から多くの人が訪れます。

千代田湖
伊那市高遠町藤沢の標高1,300mにある湖。豊かな自然に囲まれたキャンプ場もあります。12月～3月末までは冬期閉鎖します。

遠照寺
伊那市のぼたん寺として知られ、5月中旬～6月上旬にはあでやかなぼたんを觀賞できます。

道の駅南アルプスむら長谷
予約しないと買えないこともある大人気のクロワッサンや、地域の特産物、工芸品なども販売しています。駐車場内にあるトイレにも是非立ち寄りみてください。

鹿嶺高原キャンプ場・Kareinaテラス
晴天率が高く、標高1,800mに吹く風が心地良い鹿嶺高原キャンプ場。空を近くに感じる、天空のキャンプ場です。展望テラスも新設。

南アルプスクイーンライン
3,000級の仙丈ヶ岳や甲斐駒ヶ岳(東駒ヶ岳)などの登山口。「北沢峠」まで約22kmを55分で運行しています。

南アルプス

中尾歌舞伎



宿泊情報

1 山荘ミルク	72-9990	A-2	13 ファインデイズホテル	72-2277	B-2	20 民宿ますや	94-2510	F-2
2 たかずや鉱泉	73-3558	C-4	14 赤石商店	96-0370	B-3	21 蔵の宿みらい塾	98-2168	E-5
3 旅館花鳥屋	72-3294	B-2	15 森のたね	080-4143-1010	C-4	22 仙流荘	98-2312	E-5
4 信州伊那 旅館花月	72-3079	B-2	16 山小屋mokki	96-0657	D-4	23 民宿じんடன்	98-2030	E-4
5 ホテル青木	72-2475	B-2	ホテルセンピア伊那	77-1002		24 桜水亭	090-1450-1654	E-3
6 ホテル伊那	96-7211	B-2	あいや旅館	72-2061		25 ゲストハウスチャ高遠	97-1702	E-2
7 エビスホテル	72-3560	B-2	島田屋ホテル	76-3175		26 高遠よしよし	94-3701	E-3
8 伊那パークホテル	74-1789	B-2	ますみ荘	78-1414		27 ゲストハウスストーブキッチン	080-7723-1551	F-2
9 ホテルルートイン伊那インター	71-4411	B-2	美義屋旅館	72-3594		28 農家民宿ふくがみ	090-2318-6370	F-1
10 ホテルルートインコート伊那	73-1006	C-2	旅館おみつ	78-2738		ペンション&レストランめいぶる	85-5335	
11 ホテル&レジデンスWWJ	96-0782	B-2	信州愛和の森ホテル	71-8022		LongHills Eco Guesthouse and Café	93-0638	
12 農家民泊 ふだん着	72-5799	D-4	17 竹松旅館	94-2113	E-2	ゲストハウス宿屋DOYA	090-1969-0261	
			18 ゲストハウス高遠御城下	95-2258	E-2	山荘五合庵	96-2141	
			19 高遠さくらホテル	94-2200	E-3			

📢 イベント情報

伝承行事や、幅広い世代が楽しめるイベントが年間を通して楽しめます。

- 1月 中旬 **羽広の獅子舞**
西箕輪羽広 仲仙寺

- 2月 11日 **高遠だるま市**
高遠町西高遠 鉾持神社

- 3月 下旬 **春の高校伊那駅伝**
伊那市陸上競技場

- 4月 上旬～ **高遠城址公園さくら祭り**
高遠城址公園

- 中旬 **やきもち踊り**
山寺 白山社八幡社会殿

- 29日 **中尾歌舞伎公演**
長谷中尾 中尾座

- 5月 中旬～ **ぼたん祭り**
高遠山室 遠照寺

- 6月 上旬 **高遠「しんわの丘ローズガーデン」バラ祭り**
高遠「しんわの丘ローズガーデン」

- 中旬 **長衛祭**
北沢峠(伊那市長谷と山梨県境)

- 7月 上旬 **あじさい祭り**
西春近 深妙寺

- 8月 第1週目 **伊那まつり**
伊那市街地ほか

- 9月 第1土曜 **高遠城下まつり**
高遠町西高遠

- 秋分の日 **燈籠祭**
高遠町西高遠

- 10月 中旬 **高遠「しんわの丘ローズガーデン」秋のバラ祭り**
高遠「しんわの丘ローズガーデン」

- 中旬 **行者そば祭り**
荒井内ノ萱スポーツ公園

- 中旬 **信州伊那新そばまつり**
みはらしファーム

- 中旬 **伊澤修二先生記念音楽祭**
高遠町文化体育館

- 11月 上旬 **高遠城址公園もみじ祭り**
高遠城址公園

- 上旬 **「高遠そば」新そば祭り**
高遠城址公園 高遠閣

- 上旬 **長谷フェス～南アルプスふるさと祭り～**
道の駅「南アルプスむら長谷」・南アルプス公園

- 中旬 **西春近新そばまつり**
西春近公民館

※イベントは中止になる場合もございます

📍 交通案内

車で

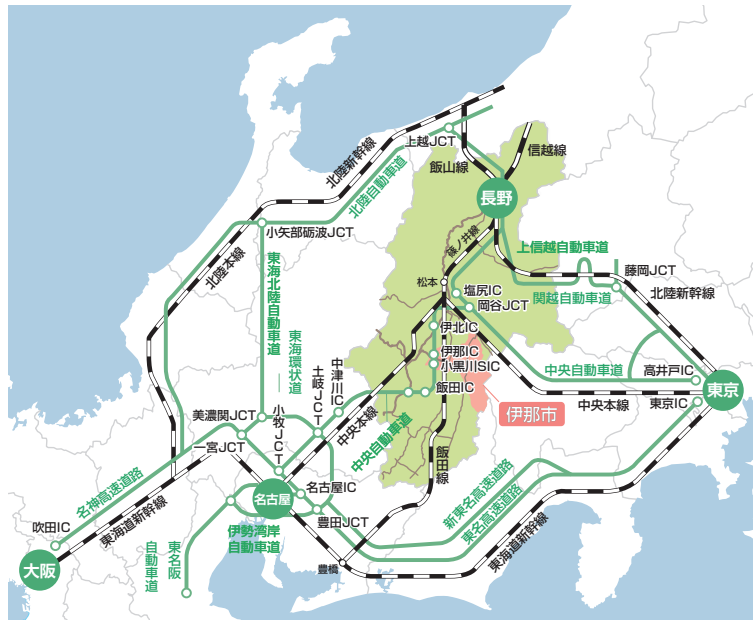
- 東京から
中央自動車道→小黒川SIC
..... 約2時間45分
- 名古屋から
東名高速道路→中央自動車道→小黒川SIC
..... 約2時間

電車で

- 東京から
中央本線→岡谷駅→飯田線→伊那市駅
..... 約3時間30分
- 名古屋から
中央本線→塩尻駅→岡谷駅→飯田線→伊那市駅
..... 約3時間45分

高速バスで

- 東京から
バスタ新宿(新宿伊那線)
→伊那バスターミナル 約3時間30分
- 名古屋から
名鉄バスセンター(名古屋伊那線)
→伊那バスターミナル 約3時間



お問い合わせ

伊那市の観光情報や、お問い合わせは、お気軽に。

発行: 一般社団法人伊那市観光協会 TEL.0265-96-8100

〒396-8617 長野県伊那市下新田3050番地(伊那市役所内) FAX.0265-78-4131

伊那市高遠町観光案内所 TEL.0265-94-1745 FAX.0265-94-1750

〒396-0112 長野県伊那市高遠町西高遠1678番地1

制作・編集 株式会社アド・プランニング



おいでな伊那 検索