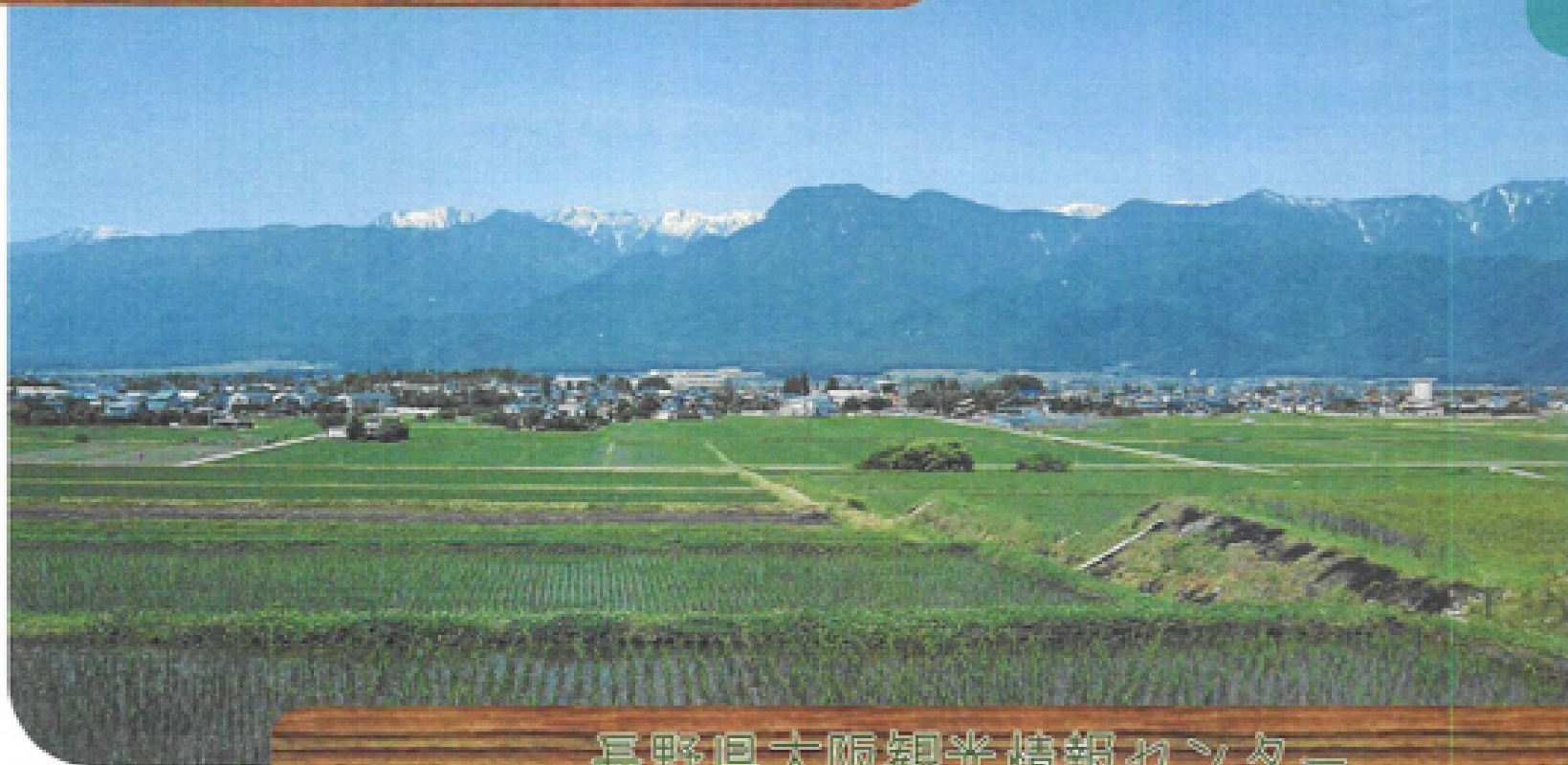


信州道の駅①

(中信&南信)



長野県大阪観光情報センター

〒580-0001 大阪市北区梅田1-8-1-800 大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6458-2889

信州道の駅①（中信&南信）

目次

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 小谷 | 13 日義木曾駒高原 |
| 2 白馬 | 14 三岳 |
| 3 安曇野松川 | 15 木曾福島 |
| 4 池田 | 16 大桑 |
| 5 アルプス安曇野ほりがねの里 | 17 信州蔦木宿 |
| 6 風穴の里 | 18 南アルプスむら長谷 |
| 7 さかきた | 19 花の里いいじま |
| 8 今井恵みの里 | 20 信濃路下条 |
| 9 小坂田公園 | 21 遠山郷 |
| 10 木曾ならかわ | 22 信州新野千石平 |
| 11 奈良井 木曾の大橋 | 23 信州平谷 |
| 12 木曾源流の里きそむら | |

信州道の駅① (中信&南信) MAP



①小谷

(おたり)

所在地

国道148号

北安曇郡小谷村大字北小谷1861-1

設備

物産ショップ・レストラン・天然温泉・
トイレ

パーキング

普通車 64台

大型バス 20台

営業時間

10:00~21:00

定休日

水曜日(祝日の場合は翌日)

その他臨時休業あり・要問合せ

TEL

0261-71-6000

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 小谷

これがおすすめ!



鬼の厨・かまど定食

炊きたての小谷産コシヒカリと、
たっぷりのおかずが付いてくるお
得感いっぱいのお定食です(980円)。



温泉・深山の湯

源泉かけ流しの天然温泉。サウナ
や休憩室もあり、ドライブの途中
でゆっくりと休憩できます。

②白馬

(はくば)

所在地

国道148号

北安曇郡白馬村大字神城21462

設備

物産ショップ・レストラン・トイレ・
休憩所

パーキング

普通車 33台

大型バス 6台

身障者用 1台

営業時間

9:00~19:00

定休日

火曜日(祝日の場合は翌日)

TEL

0261-75-3880

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 白馬

これがおすすめ!



みそカツ重

ボリューム満点!白馬の豚のカツに
「はくばの豚みそ」がベースの味噌だ
れがかかっています白馬の味がぎゅっ
とつまったお重、おすすめです(900円)。



特産品いろいろ

白馬ならではの土産が盛りだ
くさん。ほかにも色々揃って
います。

③安曇野松川

(あずみのまっかわ)

所在地

県道 有明大町線

北安曇郡松川村細野5375-1

設備

物産品直売所・食堂・トイレ・休憩所

パーキング

普通車 40台

大型バス 4台

営業時間

9:00~18:00 (売店)

10:00~17:40 (レストラン)

定休日

なし (臨時休業あり)

TEL

0261-61-1200

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 安曇野松川

これがおすすめ!



鈴ひかり

松川村ですくすく育てたコシヒカリ。米どころ松川の自慢の逸品です。もちりふっくら美味しいお米です。



信州サーモン丼

松川の味を楽しめるレストラン。信州ブランド食材・信州サーモンの丼も食べられます。どろける舌触りを是非(880円)。

④池田

(いけだ)

所在地

県道51号線 大町明科線

北安曇郡池田町大字会染6330-1

設備

物産館 (ハーブセンター)・レストラン・

ハーブ園・トイレ・休憩所

パーキング

普通車 80台

大型バス 7台

営業時間

9:00~18:00 (4月~10月)

9:00~17:00 (11月~3月)

10:00~18:00 (レストラン)

定休日

不定休(11月~3月) その他年中無休

レストランは木曜日定休

TEL

0261-62-6200 道の駅池田 (ハーブセンター)

0261-85-7663 レストラン

駐車場・トイレは24時間ご利用いただけます。



道の駅 池田

これがおすすめ!



桑茶

池田町の広津地区で採れた安全な桑を使用した、茶葉です。桑茶は、カルシウムや鉄分が豊富に含まれて、利尿効果があり、血圧や血糖値を下げてくれる他、お肌がツルツルになると言われています。池田町で採れた、昔から親しまれている桑をどうぞお試しください(1袋500円)。



ビストロカモミール

池田町産食材と摘みたて野菜とハーブのメニューをぜひ。黒豚、摘みたてハーブと大マス、生パスタ数種、うこっけい卵と野菜...どれも地元野菜にこだわったお料理です。また、挽きたてのコーヒーとフレッシュハーブティもおすすめ。ハーブの町池田らしいおもてなしです。

⑤ アルプス安曇野

ほりがねの里

(アルプスあずみのほりがねのさと)

所在地

県道 豊科インター場金線

安曇野市場金鳥川2696

設備

公園・食堂(100%手打ちそば、

田舎カレー) トイレ・物産センター・文学館

パーキング

普通車 160台

大型バス 10台

営業時間

8:30~17:00 (10月~5月)

7:00~17:00 (6月~9月)

定休日

年末年始

TEL

0263-73-7002

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。

道の駅 アルプス安曇野ほりがねの里

これがおすすめ!



かあまんのあむすびの店・人気メニュー
店内食堂の人気メニューです。おにぎり定食600円、常念天丼800円ととってもリーズナブル! 季節によって使われる食材が変わります。



手作り加工品
地元の食材が使われた加工品。そのほとんどが併設の加工所で作られます。

⑥ 風穴の里

(ふうけつのさと)

所在地

国道158号

松本市安曇3528-1

設備

生産物直売所(稲核菜、山菜、みやま織)・

トイレ・食堂

パーキング

普通車 38台

大型バス 10台

営業時間

9:00~17:00

定休日

木曜日(11月~4月)

TEL

0263-94-2200

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 風穴の里

これがおすすめ!



珍しい! 風穴見学
道の駅の名前にもなっている「風穴」とは、山のれき層から吹き出す冷たい風に吹くところに作った、天然の冷蔵庫。昔は食品の貯蔵や養蚕に活躍しました。今現在もお酒の貯蔵などに活用中です。江戸時代から活用されてきた風穴。今は夏季のみ見学可能です。

⑦ さかきた

所在地

国道403号

東筑摩郡筑北村坂北4340番地

設備

軽食堂・農産物直売所・トイレ

パーキング

普通車 21台

大型バス 4台

身障者用 1台

営業時間

直売所 坂北やさいBOX

10:00~17:00(冬期間~15:00)

食事処 よってきましょ もえぎ亭

10:00~15:00

定休日

木曜日・年末年始

TEL

0263-66-3080

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。

道の駅 さかきた

これがおすすめ!



もえぎうどん

地元産青豆の豆乳100%で小麦粉を練った手打ちうどん。冬の時期は、もえぎうどんに地元の野菜をたっぷり使ったあんかけうどんがおすすめです!(700円)



もえぎ豆腐

地元産青豆で作ったうっすらと緑色がかったお豆腐です(250円)。

⑧ 今井恵みの里

(いまいめぐみのさと)

所在地

県道上合松本線

松本市今井886-2

設備

多目的交流施設・農産物直売所・

農産物加工所・食堂・トイレ

パーキング

普通車 71台

大型バス 19台

身障者用 2台

営業時間

8:00~17:00(4月~6月)

8:00~18:00(7月~9月)

8:30~17:00(10月~3月)

(食堂 11:00~15:00)

定休日

水曜日(祝日の場合は翌日)

※9月~12月まで無休

年末年始(12/31~1/3)

TEL

0263-31-3220

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 今井恵みの里

これがおすすめ!



打ちたて盛りそばと数量限定井
食堂ご自慢のメニュー。一日限定10食の「恵みの豚丼」(800円)や「打ちたての盛りそば」(700円)、おすすめです!



直売所のおいしいあれこれ
季節の野菜や果物、お米に加工品(りんごジュース)、名物ばあちゃん(玉子焼き)など地域ならではのおすすめ品がいっぱいです!

⑨小坂田公園

(あまかだこうえん)

所在地

国道20号

塩尻市大字塩尻町1090

設備

自然博物館・物産店・レストラン・
マレットゴルフ・プール・ゴーカート・
トイレ・休憩所

パーキング

普通車 280台

大型バス 20台

営業時間

9:00~18:00

定休日

冬期のみ月曜日定休

TEL

0263-52-6414

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 小坂田公園

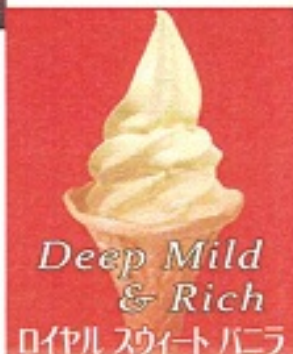
これがおすすめ!



↑自慢のメニュー

ご当地グルメの山賊焼き
丼+自慢の手打ちそばの
セットメニュー! 地元グ
ルメに舌鼓。

↓ロイヤル
スイートバニラ
ジョンレノンも大絶
賛! 一度は販売が中止
された幻のソフトク
リームが復活。怪井沢
の味がここで味わえま
す!(380円)



↑りんごワイン

地元のワイナリーと酒蔵
のおすすめ商品が揃う売
店。オリジナルのりんご
ワインも大人気です
(1600円)。

⑩木曾ならかわ

(きぎならかわ)

所在地

国道19号

塩尻市大字木曾平沢2272-7

設備

木曾くらしの工芸館(レストラン、体験工房、
シアター)・農産物直売施設「ならかわ市場」
・トイレ

パーキング

普通車 80台

大型バス 5台

営業時間

9:00~17:00(4月~11月)

9:00~16:00(12月中旬~3月中旬)

定休日

臨時休業あり・要問合せ

TEL

0264-34-3888

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 木曾ならかわ

これがおすすめ!



さるなしワイン

左の一見キウイフルーツ
に見える木の実が
「さるなし」。熟すと
味もキウイフルーツの
ようになるマタタビ科
の果物です。
そんな「さるなし」で
作ったワインは口当た
りも良くてちょっと癖
になる、人気商品です
(1400円)。



⑪ 奈良井木曾の大橋

(ならいきせのおおはし)

所在地

国道19号

塩尻市大字奈良井1346-3

設備

木曾の大橋・芝生広場・水場・トイレ・

休憩所

パーキング

普通車 91台

大型バス 18台

営業時間

終日

定休日

なし

TEL

0264-34-2001

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 奈良井木曾の大橋

これがおすすめ!



木曾の大橋

何ぞいってもみどころは「奈良井木曾の大橋」。この道の駅では何か販売があったり食堂があったりするわけではありませんが、ゆっくりと休憩できる公園があります。その中でもメインとなるのがこちらの橋。渡るのはもちろん、下に回ればさーんと構えた立派な橋梁の複雑・緻密な造りを見ることができます。

⑫ 木曾源流の里

きせむら

(きせげんりゅうのさときせむら)

所在地

国道19号

木曾郡木祖村大字藪原163番地1

設備

農産物・特産品販売所・レストラン・

観光案内所・トイレ

パーキング

普通車 40台

大型バス 9台

身障者用 2台

営業時間

7:00~19:00 (4~10月)

8:00~18:00 (11月~3月)

定休日

年末年始

TEL

0264-36-1050

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 木曾源流の里きせむら

これがおすすめ!



木曾牛陶板焼き定食

県内最大の子牛の産地・木曾地域。木曾で生まれて木曾で育った生粋の木曾の牛、おすすめです(1500円)。



木曾の地酒

良質の水と米で作られたおいしいお酒。木祖村の藪原宿にある酒蔵で作られています。

⑬ 日義 木曾駒高原

(ひよし きせごまこうげん)

所在地

国道19号

木曾郡木曾町日義4730-3

設備

物産品直売所(巴のおやし、手打ちそば、
五平餅)・レストラン・トイレ・情報休憩棟

パーキング

普通車 74台

大型バス 7台

営業時間

8:30~17:30

定休日

なし。冬期のみ火曜日定休

TEL

0264-23-3644

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 日義 木曾駒高原

これがおすすめ!



すんぎ

「すんぎ」とは木曾地域で昔から食べられて
いる塩分ゼロで乳酸菌で発酵させたお漬物。
食堂「巴」で味わってもよし、お土産に買っ
てもよし、是非一度ご賞味ください。

⑭ 三岳

(みたけ)

所在地

県道 開田三岳福島線

木曾郡木曾町三岳10491-9

設備

物産品直売所・トイレ(身障者用・ベビー
シート有)・休憩所

パーキング

普通車 50台

大型バス 12台

身障者用 1台

営業時間

8:00~17:00

定休日

月曜日(祝日の場合は営業。振りかえなし)

TEL

0264-46-2011

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 三岳

これがおすすめ!



大人気の加工品

油断していると売り切れてしまう、道
の駅三岳の人気ものたち。お隣の「み
たけグルメ工房」で作られている、こ
こでしか買えない特産品です。村の特
産を使って、村の人たちが手作りして
いる、村の味。是非味わってください。

⑮木曾福島

(きやふくしま)

所在地

国道19号

木曾郡木曾町福島4061番地

設備

物産販売所・レストラン・観光情報
コーナー・休憩所・トイレ・
展望台(御嶽山が見えます)

パーキング

普通車 57台

大型バス 24台

営業時間

農産物直売所・特産物販売所

8:30~18:00(4月~11月中旬)

8:30~17:00(11月中旬~3月末)

レストラン

10:30~17:30(4月~11月中旬)

10:30~16:30(11月中旬~3月末)

定休日

なし

TEL

0264-21-1818

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。

道の駅 木曾福島

これがおすすめ!



信州黄金シャモ南蛮そば

信州の新しいブランド地鶏「信州黄金シャモ」と木曾のお蕎麦を一度に楽しめるおすすめメニューのひとつです(950円)。



ウッドデッキ

長野県内の国道19号線からは唯一御嶽山が望める場所に位置しておりウッドデッキからも四季折々の風景が楽しめます。

⑯大桑

(おおくわ)

所在地

国道19号

木曾郡大桑村大字野尻160-27

設備

特産物販売所・レストラン・観光情報
コーナー・休憩所・トイレ

パーキング

普通車 75台

大型バス 4台

営業時間

9:30~18:00

9:00~18:00(土日祝)

11:30~20:00(レストラン)

定休日

レストランのみ木曜定休日・夏は無休

TEL

0264-55-4192

駐車場・トイレは24時間ご利用
いただけます。

道の駅 大桑

これがおすすめ!

レストランで木曾の味に舌鼓

レストラン「グルメリアきらく」の人気メニューたち。



↑木曾牛網焼き

サーロインの木曾牛網焼きです。木曾で生まれて木曾で育ったおいしい牛を是非ご賞味あれ(コース4990円)。

↓岩魚塩焼き定食

ヘルシーな岩魚の塩焼きです(810円)。



↑木曾牛丼定食

ボリューム満点!木曾牛の丼です(1200円)。



⑰ 信州葛木宿

(しんしゃうつたきじやく)

所在地

国道20号

諏訪郡富士見町落合1984-1

設備

物産品直売所・食堂・温泉・トイレ
パーキング

普通車 90台

大型バス 18台

身障者用 4台

営業時間

10:00~22:00 (温泉)

11:00~20:30 (食堂)

定休日

火曜日 (祝日の場合は翌日)

TEL

0266-61-8222

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 信州葛木宿

これがおすすめ!



天然温泉「つたの湯」

大浴場、源泉風呂、露天風呂、ジャグジー、サウナ、更にはお風呂上がりの整体など、充実の温泉。お食事処もありますが、食べ物の持込もOKです。



飲むヨーグルト

地元酪農家の牛乳を使ったおいしい飲むヨーグルト。丁寧に作られた過程は、濃厚だけれどすっきりとしたお味にも出ています(小170円、大650円)。

⑱ 南アルプスむら長谷

(みなみあるぶすむらはせ)

所在地

国道152号

伊那市長谷非持1400

設備

焼きたてパン販売コーナー・売店・
レストラン・集会場・トイレ・休憩所
パーキング

普通車 93台

大型バス 2台

営業時間

9:00~17:30

定休日

パン屋

火曜日 (祝日の場合は営業)

販売所

火曜日(12月~3月)

無休(4月~11月)

レストラン

木曜日

TEL

0265-98-2955

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 南アルプスむら長谷

これがおすすめ!



ミニクロワッサン

道の駅内にあるパン屋さんで人気があるのが、こちらのミニクロワッサン。売り切れの際はご容赦を(1個52円)。



加工品

お米や新鮮野菜のほかに漬物、つくだ煮などの加工品も人気です。

⑱ 花の里いいじま

(はなのさといいじま)

所在地

県道 飯島飯田線

上伊那郡飯島町七久保2252

設備

レストラン・物産販売・パン屋さん・
農産物加工販売施設・トイレ・休憩所

パーキング

普通車 100台

大型バス 7台

身障者用 5台

営業時間

9:00~18:30 (4月~10月)

9:00~17:30 (11月~2月)

9:00~18:00 (3月)

※レストラン

10:30~18:00

10:30~14:00 (月・火曜日)

定休日

年末年始

TEL

0265-86-6580

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 花の里いいじま

これがおすすめ!



シクラメン

道の駅売店裏のハウスではシクラメンが栽培されています。10月頃から年末頃にかけてが見頃。「花の里いいじま」おすすめの風景です。



いいじまの「いいもの」

もちろん物産もおすすめです! 野菜・果物・きのこ・米・そして切花などラインナップ豊かです。

⑳ 信濃路下条

(しなのじしもじょう)

所在地

国道151号

下伊那郡下条村睦沢2514

設備

そばの城(食堂・物産直売所・観光案内)・
みるく工房遊牧館・うまいもの館・トイレ・
休憩所

パーキング

普通車 100台

大型バス 12台

営業時間

9:00~17:00

定休日

年末年始

TEL

0260-27-1151

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 信濃路下条

これがおすすめ!



蛇太生ソバ

なぜ蛇太なのか。それは俳優の峰竜太さんが下条村出身だからです! ワインなど、他にも名前の付いた商品があります。話題性だけでなく、「そばの城」製造・販売のこちらのお蕎麦はお味も確か。是非お試しください(2人前つゆ付セット650円)。

②1 遠山郷

(とみやまごう)

所在地

国道152号

飯田市南信濃和田456

設備

温泉保養施設・特産物販売・
レストラン・トイレ・休憩所
パーキング

普通車 104台

大型バス 10台

営業時間

10:00~17:00

10:00~21:00(温泉施設)

定休日

木曜日

TEL

0260-34-1071

駐車場・トイレは24時間ご利用
いただけます。



道の駅 遠山郷

これがおすすめ!



↓**地元産のジビエ**
地元産のヤマメ、地鳥、
また猪、熊、鹿などの
山肉や地の野菜を使った
郷土料理店で舌鼓!



↑**温泉の素**

檜丸太を贅沢に使用し
た木造建物の天然温泉
施設・かぐらの湯。そ
の温泉の素が買えちゃ
います(120円)。



↑**足湯**

観光案内所の隣には無
料の足湯もあります。
ゆっくりドライブの
疲れを癒すことができ
ます。

②2 信州新野千石平

(しんしゃうにいのせんごくだいら)

所在地

国道151号

下伊那郡阿南町新野2700

設備

郷土料理コーナー(食堂)・農産物直売所・
加工室・交流ホール

パーキング

普通車 47台

大型バス 5台

営業時間

8:00~18:00(冬期短縮あり)

定休日

なし

TEL

0260-24-2339

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用
いただけます。



道の駅 信州新野千石平

これがおすすめ!



御幣餅

南信州の郷土料理・御幣餅。市販されている御幣餅はいろいろありますが、こちらの御幣餅は中でも最大級の大きさです! それだけで話題性ばっちりですが、味だってばっちり。胡桃を使ったグレがごはんによく合います。手軽に食べられるのも魅力です。

②③ 信州平谷

(しんしゅうひらや)

所在地

国道153号

下伊那郡平谷村321番地

設備

物産直売所・食堂・温泉施設・トイレ・
休憩所

パーキング

普通車 150台

大型バス 22台

営業時間

10:00~20:00

定休日

水曜日

TEL

0265-48-2911

駐車場・トイレ・公衆電話は24時間ご利用いただけます。



道の駅 信州平谷

これがおすすめ!



↓ 露天風呂

「ひまわりの湯」でリフレッシュ。なかでも露天風呂は南信州最大の広さを誇ります。



↑ コーンスープ

夏に収穫された糖度の高いトウモロコシをふんだんに使って作った濃厚なコーンスープです(1袋230円)。

↑ 手造りおやき

村のおばさんたちが1個1個手造りでつくるおやきです。野沢菜・切干大根・りんごなど種類もいろいろあります(1個130円)。



道の駅には
究極のご当地ものが
たっぷり!
ゆっくり楽しんで行って
下さいね。

