

# 塩尻市

奈良井宿  
最寄駅 奈良井  
●電車  
(中央西線へ塩尻駅より乗り換え)  
約25分

甘いブドウの香り漂うまち。

篠ノ井線の南端にあたる塩尻駅は中央東線で東京と、中央西線で名古屋ともつながっています。かつては太平洋と日本海のどちらからも塩の道を通って塩が運ばれたとされ、由来が地名に表れているとも伝わります。古くからブドウ栽培が行われた地で、日本で唯一ホームにブドウ棚がある駅としても知られています。

# 朝日村

高原野菜と  
鉢盛山  
最寄駅 広丘  
●タクシー 約20分

豊かな緑と自然体験の宝庫。

松本や塩尻、木曾エリアとも境を接する朝日村は高原野菜の産地として知られるところ。季節には緑色の畑が広がり、大空との美しいコントラストを映しだします。豊かな自然の中で過ごすキャンプや、木工体験、蕎麦打ち、冬のスキー・スケートなど体験施設も点在しています。

# 山形村

松本平の展望  
最寄駅 塩尻・広丘・松本  
●タクシー 約40分

小さくても輝く元気な村！

山形村は松本平の西南、標高約700mに位置する、村では長野県一小さな村です。肥沃な大地では農業がさかん。なかでも長いも、すいか、りんご、ブルーベリーの特産地として知られています。標高1,200mの清水高原には京都清水寺に緑がある清水寺があり、松本平を一望する景色を楽しむことができます。

# 松本市

国宝松本城  
最寄駅 松本  
●徒歩 約15分  
●バス 約8分

北アルプスの玄関口、松本。

国宝松本城を中心に発展した城下町松本。周辺には3000m級の山々が連なる種高連峰や槍ヶ岳、美ヶ原高原などの大自然に囲まれ、歴史と自然が共存したまちです。また「健康寿命延伸都市」をうたう松本市は、上高地など北アルプスへの玄関口でもあり、歩く健康を目指す多くの登山者が立ち寄るまちです。

# 安曇野市

長峰山からの眺望  
最寄駅 明科  
●タクシー 約20分

雄大な山々と清らかな水。

雄大な北アルプスと田園風景、そして清冽な水に象徴される安曇野は日本の原風景にも例えられる心和エリア。懐かしい景色を訪ねながら散策できるスポットや大パノラマが広がる絶景ポイント、美術館やそば処、温泉なども数多くあり、四季折々の自然の風景と一緒に、アートやグルメも満喫できます。

# 生坂村

大城・京ヶ倉  
最寄駅 明科  
●タクシー 約25分

ふるさと風景が残る山里。

トレッキングやパラグライダー、犀川でのラフティングなど、自然の地形を生かしたアウトドア体験ができる生坂村。景勝地の山清路は季節ごとに美しい渓谷美を見せてくれます。懐かしさが残る山里では地域の恵みを生かした食が味わえ、秋には特産の巨峰が実り、ふとろ狩りが楽しめます。

# 筑北村

修那羅石仏群  
最寄駅 冠着  
●タクシー 約20分

風のたよりをきいてみませんか。

長野市と松本市のほぼ中間に位置する静かな農村です。村の自慢は豊かな自然で、春は菜の花、初夏は新緑やホタルの乱舞、夏は野菜畑、秋は紅葉、冬は雪化粧など四季折々を彩る農村風景をみせてくれます。「風のたよりがきこえる」そんな筑北村の旅をお楽しみください。

# 麻績村

麻績宿  
最寄駅 聖高原  
●徒歩 約5分

忘れかけていた日本の原風景。

清流・千曲川と犀川との間、標高1447mの聖山のふもとに広がる高原の村です。「麻績」の地名は伊勢神宮の記録にも登場し、1000年以上の歴史を持つとされています。古くから京に続く街道として旅人が往来し、その面影を今に残しています。豊かな自然が育む農産物もあり、春・夏・秋・冬と姿を変える自然の風景が魅力です。

高ポッチ高原  
最寄駅 塩尻  
●タクシー 約40分

桔梗ヶ原ワインバレー  
最寄駅 塩尻  
●徒歩 約25分  
●タクシー 約5分

塩尻短歌館  
最寄駅 広丘  
●徒歩 約10分  
●タクシー 約5分

あさひプライム  
スキー場  
最寄駅 広丘  
●タクシー 約20分

緑の体験館  
最寄駅 広丘  
●タクシー 約20分

クラフト体験館  
最寄駅 広丘  
●タクシー 約20分

慈眼山 清水寺  
最寄駅 塩尻・広丘・松本  
●タクシー 約60分

スカイランド  
きよみず  
最寄駅 塩尻・広丘・松本  
●タクシー 約60分

山形小しだれ桜  
最寄駅 塩尻・広丘・松本  
●タクシー 約40分

美ヶ原高原  
最寄駅 松本  
●タクシー 約60分

上高地  
最寄駅 松本  
●タクシー 約90分  
●松本電鉄上高地線+バス 約105分

まつもと城下町  
湧水群  
最寄駅 松本  
●徒歩 約15分  
●タクシー 約5分

大王わさび農場  
最寄駅 明科  
●タクシー 約15分  
大王わさび農場、穂高神社へはあづみ野周遊バスが便利です。  
運行日：4月中旬から11月上旬  
運行日限定。  
詳しくは  
安曇野の旅

穂高神社  
最寄駅 明科  
●タクシー 約20分

碌山美術館  
最寄駅 明科  
●タクシー 約20分  
(穂高神社からは徒歩約7分)

スカイスポーツ  
公園  
最寄駅 明科  
●タクシー 約20分

村営やまなみ荘  
最寄駅 明科  
●バス 約20分 (日曜祝日は運休)

山清路  
最寄駅 明科  
●バス 約30分 (日曜祝日は運休)

とくら沢  
ふれあい広場  
最寄駅 西条  
●徒歩 約15分  
●タクシー 約5分

青柳宿、大切通し  
最寄駅 坂北  
●徒歩 約5分

立峠石畳  
最寄駅 西条  
●タクシー 約10分

シェーンガルテン  
おみ  
最寄駅 聖高原  
●村営バス 約10分

聖高原  
最寄駅 聖高原  
●村営バス 約15分

麻績神明宮  
最寄駅 聖高原  
●徒歩 約15分

塩尻市の  
グルメ・  
特産品

桔梗ヶ原ワイン  
そば切り・信州ひすいそば

山賊焼  
木曾漆器

朝日村の  
グルメ・  
特産品

高原野菜  
柿どれっしんぐ・柿モーす

ねずこ下駄  
そば

山形村の  
グルメ・  
特産品

長いも  
ブルーベリー

やまつらそば  
りんご

松本市の  
グルメ・  
特産品

松本山城焼  
清酒

とうりそば  
松本てまり

安曇野市の  
グルメ・  
特産品

コジマスの唐揚げ  
信州サーモン

安曇野林檎ナポリタン  
安曇野わさび

生坂村の  
グルメ・  
特産品

巨峰  
灰焼きおやき

お煮かけうどん  
どぶろく

筑北村の  
グルメ・  
特産品

うどん  
ちくぼっくる

やしよま  
はげかけ米

麻績村の  
グルメ・  
特産品

ジャム  
はげかけ米

プレミアム信州牛  
麻績のお酒「麻績郷(おみどり)」



お問い合わせ 塩尻市ブランド観光工課 ☎0263-52-0280 塩尻市観光協会 ☎0263-54-2001



お問い合わせ 朝日村役場産業振興課 ☎0263-99-2001



お問い合わせ 山形村役場産業振興課 ☎0263-98-5664



お問い合わせ 松本市観光情報センター ☎0263-39-7176



お問い合わせ 安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363



お問い合わせ 生坂村観光協会 ☎0263-69-3112



お問い合わせ 筑北村産業課 商工観光係 ☎0263-66-2111



お問い合わせ 麻績村役場総務課 ☎0263-67-3001