

# 大糸線沿線 二次交通のご案内

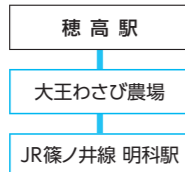
穂高駅から

あづみ野  
エンジョイバス

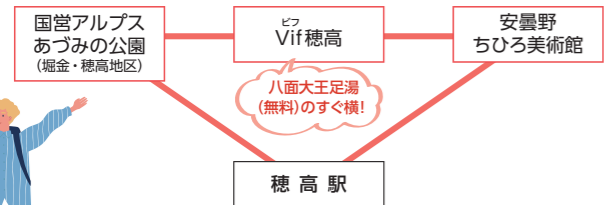
安曇野の  
原風景めぐりに最適!

周遊スポット

大王わさび農場線(ブルーライン)【1日8便 ※1便と8便のみ明科駅を經由】  
(運行日: 2024年4月13日から10月27日までの土曜・日曜および祝日 ※6月の運行はなし)



北アルプス山麓線(レッドライン)【1日5便】  
(運行日: 2024年8月10日から18日までの9日間のみ)



「あづみ野エンジョイバス」の詳細はコチラ

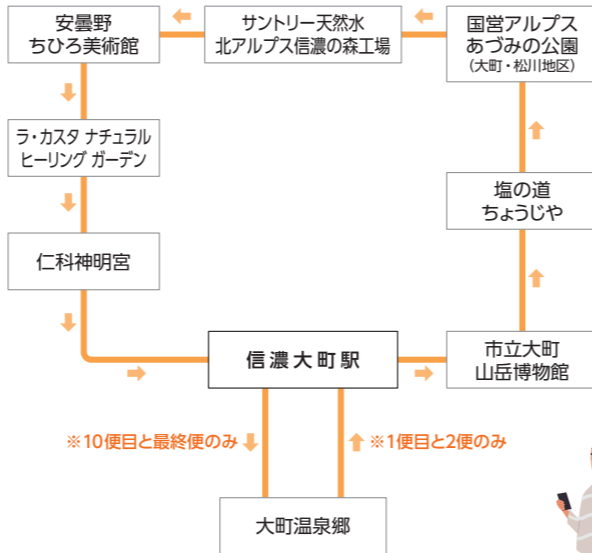


信濃大町駅から

信濃大町  
ぐるりん号

北アルプス山麓の温泉、  
自然、美術館を堪能!

主な周遊スポット



※10便目と最終便のみ ↓ ※1便目と2便のみ ↑

「信濃大町ぐるりん号」の詳細はコチラ



リゾートビューふるさとで行く

おおいとせん

# 大糸線の旅

信州 安曇野・北アルプス  
ゆら浪漫

2024年3月発行  
2024年3月 ▶ 2025年2月

日々好天  
きっと旅が好きになる  
安曇野・北アルプス山麓



信州への旅行には **えきねっと** が便利でおトク!

詳しくは

えきねっと 検索  
<https://www.eki-net.com>

北陸新幹線は **新幹線Eチケット**

列車も宿も、自由に選ぶ

JR東日本びゅう  
ダイナミックレールパック



信州のJR沿線の  
魅力をもっと知ろう!  
JR東日本長野支社の  
SNSもチェック!

公式 X



公式 Instagram



#長野の車窓から

【共通のご案内】○施設の営業時間や料金は、2024年2月現在の情報です。記載内容については変更になる場合があります。○観光情報やイベントについてはお出かけの前に日時・場所・交通等を地元市町村等にご確認ください。○開花情報、紅葉情報等については例年の見ごろ時期を紹介しています。気象条件により大きく変化しますのでお出かけの前に各地へお問い合わせください。○交通の所要時間は平常時の目安です。時間に余裕を持って旅をご計画ください。○掲載の料金はすべて税込価格です。料金の詳細については各所にお問い合わせください。○写真・イラストおよび路線図はすべてイメージです。○きっぷのお求めは、JR東日本の主な駅の指定席券売機やみどりの窓口、または主な旅行会社へ。

(凡例) 日 期間・日時 営業時間・開館時間 休 定休日・休日 会 会場 料 料金 ア アクセス 問 お問い合わせ

大糸線沿線  
観光の  
お問い合わせ

小谷村 小谷村観光連盟  
☎0261-82-2233 FAX0261-82-2242  
<https://info-otari.jp/>  
松川村 松川村観光協会  
☎0261-62-6930 FAX0261-62-6935  
<https://www.matsukawamura.com/>

白馬村 白馬村観光局  
☎0261-85-4210 FAX0261-85-4240  
<https://www.vill.hakuba.nagano.jp/>  
池田町 池田町観光協会  
☎0261-62-9197 FAX0261-62-5688  
<https://ikedakanko.jp/>

大町市 大町市観光協会  
☎0261-22-0190 FAX0261-22-5593  
<https://kanko-omachi.gr.jp/>  
安曇野市 安曇野市観光情報センター  
☎0263-82-9363 FAX0263-87-9361  
<https://www.azumino-e-tabi.net/>

大糸線ゆら浪漫委員会  
東日本旅客鉄道株式会社

発行日/2024年3月  
発行/東日本旅客鉄道株式会社 長野支社  
企画編集/株)ジェイアール東日本企画 長野支社

鹿島槍ヶ岳(北大町~信濃木崎)

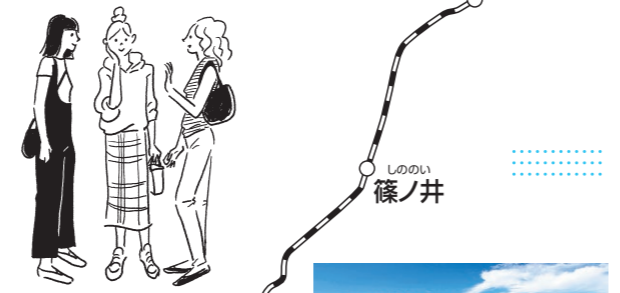


- View** 花と山々と空が織りなす絶景を旅する
- Culture** 心の琴線にふれるアートとの出会い
- Activity** ここでしかできない感動アクティビティに挑戦
- Gourmet** 豊穡の大地が育てた美味佳肴がせいぞろい

心ときめく信州の旅へ出かけませんか  
リゾートトレインに乗って  
北アルプス縦断!

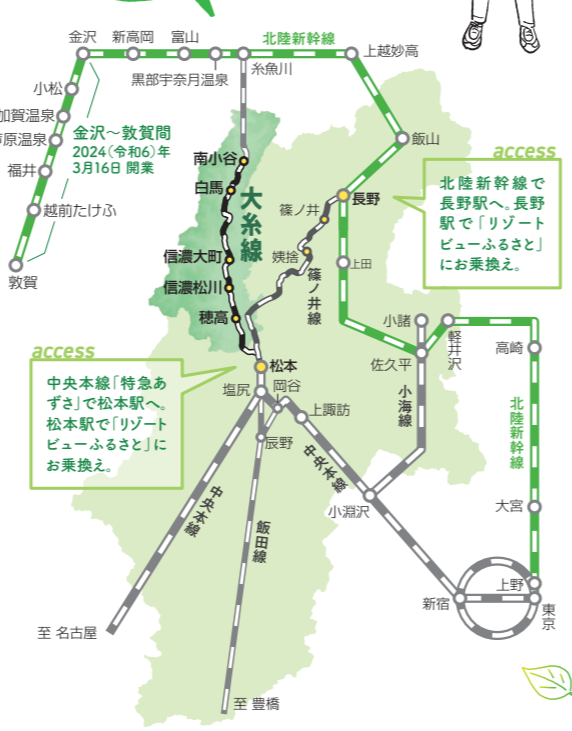


四季折々に美の競演が  
繰り広げられる安曇野・北アルプス山麓。  
「リゾートビューふるさと」は、  
大糸線内をつないで走るリゾートトレインです。  
車窓に流れる絶景も、おもてなしのひとつ。  
まちからまちへ、駅から駅へ、マウンテンリゾートならではの  
贅沢なひとときをお楽しみください。



どこか懐かしいふるさとの情景  
**姨捨駅からの眺望**  
北信濃の山並みと眼下に流れる千曲川、そして  
風情ある棚田と、その風景の美しさから「日本三大車窓」、  
「足を延ばして訪れてみたい駅」に選ばれている姨捨駅。ホームには展望デッキが設置され、  
春の新緑から冬の雪景色まで四季折々の絶景が広がります。  
☎026-261-0300 (信州千曲観光局)

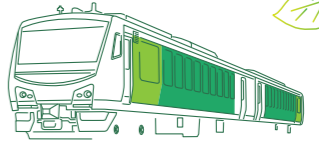
**首都圏からのアクセス**  
北陸新幹線で長野駅へ、長野駅で「リゾートビューふるさと」にお乗換え。  
中央本線「特急あずさ」で松本駅へ、松本駅で「リゾートビューふるさと」にお乗換え。



便利に使って快適な旅  
**二次交通のご案内**  
大糸線内の各最寄り駅からは、「あづみ野エンジョイバス」「信濃大町ぐるりん号」が発着。観光スポットへ、快適に移動できる旅の足としてご利用ください。  
詳細は、裏表紙をご覧ください。

山、水、森と調和した列車!  
ハイブリッドシステムを搭載した、ゆとりとおもてなしのリゾートトレイン

# リゾートビューふるさと



## Resort View Furusato 車内紹介



### 客室

ゆとりある回転リクライニングシートでゆったり快適。



ゆったり  
くつろぎの空間!



### 展望室

展望シートに座って、側面の大型の窓からダイナミックな眺望を楽しめます。

北アルプス山麓の眺望を満喫!



### リゾートアテンダント

リゾートアテンダントが、車内で観光放送や沿線のご案内、記念撮影など旅のお手伝いをいたします。お気軽にお声がけください。  
※都合により乗車しない場合がございます。

ふれあいの旅の思い出のひとつに!

列車の旅ならではの  
おたのしみ!



### 車内モニター

お座席から車内モニターで前方の風景等も楽しめます。

## 時刻表

※停車駅・時刻は変更となる場合がございます。出発前に最新の情報をご確認のうえご利用ください。

信越本線・篠ノ井線				大糸線				
10:04発	10:12着 10:13発	10:28着 10:44発	11:29着 11:43発	12:02着 12:38発	12:49着 12:50発	13:00着 13:10発	13:42着 13:46発	14:04着
長野	篠ノ井	姨捨	松本	穂高	信濃松川	信濃大町	白馬	南小谷
18:31着	18:20着 18:21発	18:06着 18:07発	17:13着 17:23発	16:53着 16:54発	16:31着 16:32発	16:15着 16:22発	15:32着 15:35発	15:16着
長野	篠ノ井	姨捨	松本	穂高	信濃松川	信濃大町	白馬	南小谷

## ご利用方法

快速「リゾートビューふるさと」は全車指定席(禁煙)です。ご利用の際は事前に乗車券・指定席券をお買い求めください。

指定席料金(年間)  
おとな 840円 こども 420円

※JRの主な駅のみどりの窓口および指定席券売機、主な旅行会社等で発売いたします。「えきねっと」(会員登録が必要)での発売もございます。

## おもてなしイベント



※天候等の理由により、中止となる場合があります。

**穂高駅でのおもてなし**  
穂高神社の巫女さん、またはボランティアガイドが皆さまをお迎えし、停車中に穂高神社への参拝のご案内いたします。境内の「孝養杉」はパワースポットとして有名です。



※カメラはお客さまご自身でご用意ください。

**信濃大町駅でのおもてなし**  
駅内に記念撮影ポイント「写交場」をご用意。北アルプスや黒部ダムをバックに旅の思い出を写真に残してみたいかですか?



※内容は、当日車内にてご案内します。※都合により中止となる場合がございます。

**車内でのおもてなし**  
土・休日中心のおもてなしとして、車内の展望室で大糸線沿線の皆さまによる特別イベントを実施します。「民話の語り」や地元郷土芸能など、この地域の文化ならではの文化をご紹介します。

運行日・最新情報は **リゾートビューふるさと** 検索





花と山々と空が織りなす絶景を旅する



大町市

独特の風情を楽しむ湖畔の桜  
中綱湖のオオヤマザクラ

東岸から西岸にかけて濃いピンク色の花を結ぶオオヤマザクラ。風のない日に湖面に映る姿は幻想的な美しさで、県内外から大勢の人が訪れます。秋の紅葉もまた見事です。

📍 築場駅から徒歩約3分  
☎️ 0261-22-0190 (大町市観光協会)

桜の見ごろ  
▶ 4月下旬～5月上旬



安曇野市

感動! 大自然のパノラマショー  
安曇野・長峰山絶景ツアー

早起きした人だけが見ることができる、標高933mの長峰山からの北アルプスパノラマビュー。眼下に広がる安曇平と目の前にそびえる3,000m級の北アルプスは、ここでしか見ることができない絶景です。すがすがしい朝の空気を胸いっぱい、淹れ立てのおいしいコーヒーを飲みながら、至福のひとつをどうぞ。

📍 4月下旬～5月中旬、9月中旬～12月上旬の約80日  
🕒 5時30分～8時(往復送迎バス付き)

📍 おひとり様3,500円(大人・子ども共通料金、バス代、ガイド代、コーヒー・お菓子代含む) ※ツアー予約は、指定宿泊施設のご宿泊者のみになります。指定宿泊施設の宿泊プランは、宿泊予約時にお問い合わせください。

☎️ 0263-82-9363 (安曇野市観光情報センター)



安曇野市

そこにある自然とふれあう

鳥川渓谷緑地(からすがわけいこくりょくち)

北アルプスを源とする鳥川の渓谷沿いに整備された「水辺エリア」と「森林エリア」の2つのエリアからなる長野県営の都市公園。鳥たちがさえずる春、鳥川の清流で涼む夏、色とりどりの紅葉に包まれる秋、白銀の森に生き物の生命力を感じる冬。四季折々の美しい自然をお楽しみください。

🕒 8時30分～17時15分 📍 年末年始 無料  
📍 豊科駅または穂高駅からタクシー。水辺エリアへは約15分、森林エリアへは約20分  
☎️ 0263-73-0203 (鳥川渓谷緑地 環境管理事務所)



池田町

小鳥が飛びあびた桜の楽園  
陸郷山桜(桜仙峡・夢の郷)

陸郷は、「西の吉野 東の陸郷」と謳われる信州を代表する桜の名所。山麓斜面が見渡す限りピンク色に染まり、視界をぐるりと変えると残雪の北アルプスが一望できます。夢農場を発着点として散策コースが整備されているので、ぜひ周遊して桜めぐりをお楽しみください。

桜仙峡 📍 豊盛公民館 ☎️ 信濃松川駅からタクシー約20分 ☎️ 0261-62-9197 (池田町観光協会)

夢の郷 📍 信濃松川駅からタクシー約20分 ☎️ 0261-62-5510 (夢農場)



池田町

桜の見ごろ  
▶ 4月上旬

季節ごとに咲く花々の競演

あづみ野池田クラフトパーク

標高634mの小高い丘に広がる公園は、「サンセットポイント100選」や「信州ふるさとの見える丘」に認定された名勝の地。春には八重桜やオオヤマザクラが、夏にはラベンダーや蓮の花が咲き誇り、美しさを競います。

📍 穂高駅からタクシー約15分 ☎️ 0261-62-9197 (池田町観光協会)



大町市

日本一の大きさを実感  
黒部ダム

大町市の「扇沢駅」から富山県立山町の「立山駅」まで、電気バスやケーブルカーなどの乗り物を乗り継ぎながら北アルプスを貫く世界有数の山岳観光ルート「立山黒部アルペンルート」。中でも最大の見所は、なんといっても大迫力の放水を間近に望める黒部ダムです。日本一高所の遊覧船「ガルベ」や「ダムカレー」など、お楽しみもいっぱい!

☎️ 信濃大町駅から路線バス約20分、扇沢駅乗換え関電トンネル電気バスで約16分  
☎️ 0261-22-0804 (くろよん総合予約センター)

関電トンネルバス開通60周年!!

黒部ダムへのアクセスに欠かせないのが、関電トンネルバス。1964年8月1日に営業運転を開始し今年で60周年を迎えます。これを記念して各種イベントを企画中! どうぞお楽しみに!



松川村

駅舎が絵になる無人駅  
細野駅

水田や畑に囲まれた、のどかな無人駅です。目の前に広がる北アルプスや田園風景に気持ちが癒されます。都会の喧噪を忘れて、「何もない」をのんびり過ごしてみませんか。道の駅安曇野松川へは徒歩約5分です。

☎️ 0261-62-6930 (松川村観光協会)



小谷村

安らぎあふれるシーズン・ガーデン  
白馬コルチナ・イングリッシュガーデン

イギリス出身のガーデンデザイナーが手がける英国式庭園。北アルプス山麓の天然林の中、花々と自然が見事に調和。眺めの良いベンチも置かれているので、ガーデン散策をしながら季節ごとの花々を觀賞できます。

☎️ 0570-097-489 (ホテルグリーンプラザ白馬)



小谷村

いちばん美しいところ  
梅池自然園

5月GWは大雪山の雄大な景色。6月中旬にはミズバショウ、7月からニッコウキスゲの大群落が、8月は多種多様な高山植物が開花、10月上旬には紅葉が織りなす絶景が広がります。標高1,900mの大自然を満喫できます。

📍 6月1日(土)～11月4日(月・振)  
☎️ 南小谷駅から梅池高原行き村営バス約25分、「梅池高原」下車、 Gondラとロープウェイで約40分  
☎️ 070-4091-5204 (梅池ビジターセンター)



白馬村

可憐な高山植物との出会い  
白馬五竜高山植物園

6月から10月まで、300種類以上200万株の花々が咲き乱れる日本有数の高山植物園。初夏にはコマクサや「天上の妖精」といわれる青いケシの花が見ごろを迎え、特にコマクサは開花期間も長くずっと楽しめます。

☎️ 白馬駅からタクシー約20分  
☎️ 0261-75-2101 (梅五竜)



七色大カエデの紅葉の見ごろ  
▶ 10月中旬～11月上旬



カミツレの見ごろ  
▶ 5月下旬～6月上旬

池田町

樹齢250年を超える奇跡の大樹  
大峰高原カミツレ畑&七色大カエデ

カミツレは、ハーブの女王と呼ばれるカモミールの和名。毎年見ごろを迎える6月上旬にはカミツレまつりが開催されます。七色大カエデは、大峰高原のシンボル樹。5月に芽吹き始めたカエデの葉は鮮やかな緑色に、秋にはオレンジ、赤と七色に変化する様子は、自然の神秘を見るようです。

☎️ 信濃松川駅からタクシー約20分  
☎️ 0261-62-9197 (池田町観光協会)



松川村

初心者でも楽しめる絶景トレッキング  
雨引山(あまびきやま)

雨引山は、標高1,371m。馬籠尾高原キャンプ場から整備された登山道歩いて、片道2時間ほどのコースです。山頂には、古くから地元で崇敬されてきた「大和田神社」の奥社が祀られています。

☎️ 信濃松川駅から登山口までタクシー約15分  
☎️ 0261-62-6930 (松川村観光協会)

山岳ガイドの案内で登るトレッキング

📍 5月18日(土)、10月中旬 ※予定



大町市

子宝・良縁のパワースポット  
霊松寺

県内最古の曹洞宗の寺院。茅葺きの山門は、長野県宝に指定されています。秋には、「オハツキイチョウ(大町市天然記念物)」が鮮やかさを増し、ドウダンツツジやカエデの赤とともに美しいコントラストを描きます。

☎️ 信濃大町駅からタクシー約15分  
☎️ 0261-22-0190 (大町市観光協会)

紅葉の見ごろ  
▶ 10月下旬～11月上旬

Oito Line  
美術館、博物館、工芸体験

Culture  
カルチャー

## 心の琴線にふれるアートとの出会い



大町市

### 心地良い手触り、上品さが魅力 信州松崎和紙工業

信州松崎和紙は、国宝仁科神明宮の祭用に神社の奉仕人が製造したのが始まりといわれています。手作りならではの強さ、柔らかさ、上品な手触りが魅力です。紙すき体験では、木の葉や花をすきこんでオリジナルのがきを作れます。

- 9時～17時 不定休
- 紙すき体験1,200円～(約1時間30分) ※要予約
- 信濃大町駅から徒歩約10分、タクシー約5分
- ☎0261-22-0579



白馬村

### 山々の躍動、美を一瞬で切りとる 菊池哲男山岳フォトアートギャラリー

北アルプス白馬連峰を30年以上の歳月をかけて撮り続ける菊池哲男の山岳フォトギャラリー。流れる雲と稜線、月明かりに照らされた山と眼下の街の灯り…。一瞬の躍動を捉えた傑作をご鑑賞ください。

- 9時～17時(4月下旬～10月)、10時～16時(11月)
- 火曜・水曜(12月～4月中旬冬期休館 ※雪の状態により決定。)(7月・8月休)
- 大人500円、中学生200円、小学生以下無料
- 白馬駅からタクシー約5分 ☎0261-72-5048



小谷村郷土館  
南小谷駅から徒歩約10分  
☎0261-82-3663

牛方宿  
南小谷駅から村営バス約20分、  
「柳池分譲地下」下車、下車後徒歩約15分  
☎0261-71-5610

千国の庄史料館  
南小谷駅から村営バス「千国の庄前」バス停下車すぐ  
☎0261-82-2536



3館共通  
9時～16時30分 火曜、冬期休館  
一般300円、中学生以下無料  
※3館共通入場券500円がお得です



### 塩の道の歴史を紐解く 「塩の道三館史料館」 小谷村郷土館・牛方宿・ 千国の庄史料館

城下町松本と日本海の糸魚川を結び、人と牛馬、物資が行き交った千国街道「塩の道」。小谷村内には、のどかな里山風景の中に史跡や史料館が点在し、いにしへの街道風情を満喫できます。

### 白馬に魅せられた画家たちのあかし 白馬三枝美術館

田村一男や田中春弥などの山岳絵画、風景絵画のほか、池田満寿夫、山下清、草間彌生などの作品を収蔵。700坪の庭園では、300種以上の山野草が心を和ませてくれます。

- 9時30分～17時
- 展示替えのため休館あり(12月～3月休)
- 大人700円、小学生以下400円 ※特別展によって変更あり
- 白馬駅から徒歩約25分、タクシー約5分
- ☎0261-72-4685



白馬村



安曇野市

### 季節ごとのお話しが好評 絵本美術館 森のおうち

国内外の絵本原画を年間4～5回企画を変えて展示する、森の中に佇む絵本美術館。8,000冊以上の絵本が手に取れる図書室、絵本書店「星めぐり」カフェもあります。図書室の絵本を持ち込めるコテージを併設。お二人のこだわりを経験豊富なスタッフが形にする貸切結婚式プランも好評です。

- 9時30分～17時(12月～2月は16時30分まで)最終入館は閉館の30分前
- 木曜 ※祝日は開館(ただし2月のみ水曜・木曜)展示替えによる臨時休館あり
- 大人800円(2024年4月1日より900円)、小・中学生500円、3歳以上250円、3歳未満無料 ※別途パフォーマンス料あり
- 穂高駅からタクシー約10分 ☎0263-83-5670



安曇野市

### 旅の思い出が一生の宝物に The Art Studio 8

山麓線沿いにあるギャラリー&ワークショップ。作家作品も購入できる小さなガラスのお店です。見たり、買ったり、作ったりと、ガラスの素敵さを体験ください。いま人気の高いガラスペンも手作りできます。

- 10時～16時 水曜、第2・4日曜 ※臨時休業あり
- 吹きガラス体験4,400円～、ペンダント作り4,500円～、とんぼ玉作り2,300円～
- 穂高駅からタクシー約10分 ☎0263-55-8742



安曇野市

### 「征矢野ブルー」に惹かれて 征矢野久水彩館

安曇野の魅力独特のタッチと群青の色使いで描いた画家「征矢野 久」の個人美術館。画家特有の深みのある群青色は、「征矢野ブルー」と呼ばれています。水田に映る北アルプス、残雪の常念岳、夕映えの有明山…。スケッチ画の枠を超えた作品の数々をご鑑賞ください。

- 9時30分～16時30分(最終入場16時まで)
- 火曜・水曜(館内整理による臨時休業あり) ※冬期休館(年末～2月末)
- 一般800円、小・中学生・障がい者200円
- 穂高駅からタクシー約10分
- ☎0263-81-5014 ☎0263-87-0107



池田町

### てるてる坊主のふるさと てるてる坊主の館& 文化財資料館

池田町出身で、童謡「てるてる坊主」の作詞者・浅原六郎の資料を展示。唐傘をかたどった外観も印象的です。文化財資料館では、長い歴史に育まれた池田町の貴重な文化財を公開展示しています。

#### てるてる坊主の館

- 9時30分～17時 月曜・祝日、年末年始 無料
- 信濃松川駅からタクシー約5分、徒歩約25分
- ☎0261-61-1430(池田町学校教育課学校保育係)

#### 文化財資料館

- 9時30分～17時 月曜・祝日、年末年始 無料
- 信濃松川駅からタクシー約5分、徒歩約25分
- ☎0261-61-1430(池田町教育委員会文化財保護推進室)



池田町

### 色ガラスでアクセサリ作り とんぼ玉体験工房 グラスアートアトリエSHO

とんぼ玉は、紀元前3,000年の昔から世界中で使われていた芸術品です。ガスバーナーでカラフルな色ガラスを溶かし、あなただけのとんぼ玉アクセサリを作りませんか。

- 体験受付:10時～15時 不定休
- 1時間コース1,650円(アクセサリパーツ1点込み)、2時間コース3,850円(アクセサリパーツ2点込み)
- 信濃松川駅からタクシー約10分、または穂高駅から町営バス約10分
- ☎0261-61-5345



白馬村

### 小学生からできるガラス細工体験 白馬ガラス工房GAKU

40色もあるガラス棒から好きな色を選んでガスバーナーで溶かし、丸いとんぼ玉を作ります。水玉模様、花模様など、デザインも思いのまま。できあがったとんぼ玉とビーズを組み合わせて、キーホルダーやストラップを作りましょう。

- 9時～17時(とんぼ玉作り体験受付時間は15時30分まで)
- 火曜(水曜・不定休) ※8月前半、お盆、正月、祝日は営業
- 1,400円～2,500円(制作時間10分～20分)
- 白馬駅から徒歩約20分、タクシー約5分
- ☎0261-72-5567



絵をかく女の子 1970年

### ちひろと世界の絵本画家の作品を楽しむ 安曇野ちひろ美術館

2024年は、いわさきちひろの没後50年。「あそび」「平和」「自然」のテーマで、現代の科学の視点も交えて、ちひろの絵を読み解き、子ども大人も参加したくなる新しい展覧会を開催します。

- 10時～17時、GW・8月は9時～17時
- 水曜(祝日は開館、翌平日休館)、冬期休館、展示替えのための臨時休館あり、GW・8月は無休
- 1,200円(18歳以下・高校生以下無料)
- 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分
- ☎0261-62-0772



松川村

#### 展覧会

### いわさきちひろぼつご50ねん こどものみなさまへ

- あ・そ・ぼ 3月1日(金)～6月2日(日)
- みんな なかまよ 6月8日(土)～9月1日(日)
- あれこれいのち 9月7日(土)～12月1日(日)

※イベント情報は、公式HPをご覧ください。



池田町

### 絵心をかきたてる安曇野の情景 北アルプス展望美術館(池田町立美術館)

北アルプスの裾野に広がる安曇野の田園風景を一望できる美術館。安曇野に魅せられた芸術家たちの作品を収蔵・展示しており、オリジナルグッズも販売しています。

- 9時～16時30分(入館は16時まで)
- 月曜(祝日の場合は翌火曜)、展示替えのための臨時休館、冬期休館あり
- 一般400円、高生250円、中学生以下平日100円・土・日・祝無料
- ※企画展別途料金
- 信濃松川駅からタクシー約15分、または穂高駅からタクシー約15分
- ☎0261-62-6600



ここでしかできない感動アクティビティに挑戦



安曇野市

レンタサイクルで新しい旅へGo!  
e-Bike

穂高駅前にある安曇野市観光情報センターでは、東京2020オリンピック公式電動アシスト自転車「XU1」を貸し出しています。安定したハンドリングで、跨ぎやすさも抜群です。初めてスポーツバイクに乗る方から経験者の方まで、幅広い方々に乗りやすいe-Bikeです。

期 4月～11月 時 9時～17時 休 貸出期間中は休みなし  
料 初乗り30分300円、以降15分あたり150円  
※ご利用には「HELLO CYCLING」のアプリのダウンロードが必要です。  
問 0263-82-9363 (安曇野市観光情報センター)



池田町

歩く楽しみを味わう絶景コース  
北アルプス展望のみちウォーク

信州のなかでも一番に「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に認定された「安曇野北アルプス展望のみち」。その名の通り、どこからでも北アルプスが眺望できる、ウォーキング初心者にもおすすめの平坦なコースです。水を張った田園に残雪の北アルプスが映る春や道辻などにある道祖神を見ながら歩くのもおすすめです。

問 0261-62-9197 (池田町観光協会)



小谷村

大人も子供もターザンになる  
白馬アルプスホテルツリーアドベンチャー

木と木の間に張られたロープを渡って、いろいろな仕掛けをクリアしよう。専用のハーネスを着用して、高所での冒険も安全に楽しめます。初級から上級まで3つのコースでターザン気分を満喫しよう。

期 4月下旬～5月上旬、7月中旬～8月下旬、9月の土曜・日曜  
料 90分遊び放題 / 大人3,500円、小学生以下3,000円、小学生未満500円 1コース(1回のみ)1,000円  
※南小谷駅から榑池高原行き村営バス約20分、「里見」下車  
問 0261-82-2811



大町市

日常では味わえない開放感  
SUP(スタンドアップパドルボード)

SUPは、ハワイ発祥のウォーターアクティビティ。白馬三山が湖面に映える青木湖、木崎湖で水上散歩へ出かけませんか。初心者レッスン付きのガイドツアーもあり、運動神経に自信がない人でも楽しめます。

※ 青木湖、木崎湖  
※ 青木湖 / 築場駅から徒歩約20分  
木崎湖 / 海ノ口駅から徒歩約15分  
問 0261-22-0190 (大町市観光協会)

川面から日本の原風景を觀賞  
クリアボート

水草が揺れ、水車のある湧き水の川でボート体験。濡れないので、着替えは不要。気軽な立ち寄り感覚で本物の自然体験を満喫できます。時間帯は季節により変動するので、ホームページをご確認ください。

期 4月下旬～10月下旬 時 9時30分～13時  
休 木曜 料 1,200円 (GWとお盆は1,400円)  
※穂高駅からタクシー約10分  
問 0263-87-9828 (安曇野気船)

詳しくはこちら ▶▶▶



安曇野市



池田町

「花とハーブの町」をスイスイ漫遊  
街中ぐるっとサイクリング

電動アシスト自転車で、南北に長い池田町を周遊しませんか。四季折々の花が楽しめるハーブガーデン、古い街並みからおいしいグルメスポットまで、坂道だってスイスイ進めます。体験施設や食事処で利用できるクーポン付き。

料 レンタサイクル1時間200円、6時間まで1,000円  
※池田町観光協会にて貸し出し  
※穂高駅から町営バス安曇野線利用(300円)、金の鈴会館前下車、池田町観光協会へ  
信濃松川駅から町営バス利用(乗り換えあり)、または徒歩約30分で池田町観光協会へ  
問 0261-62-9197 (池田町観光協会)



松川村

大地の恵み、いただきます!  
安曇野ちひろ公園  
火おこし・食の体験

「食」「農」「いのち」を体験的に学べる安曇野ちひろ公園。松川村の食材を使った手作りの具材で「おやき作り」など、週末を中心に開催。地域の方と一緒に作る特別な体験を旅の思い出に加えてみませんか? 小さなお子さんや大人も楽しい「火おこし体験」や「野菜の収穫体験」も人気!

※ 3月～11月 / 9時～17時、12月～2月 / 10時～16時  
休 水曜(祝休日・GW・7月20日～8月31日は無休)、年末年始  
※ 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分  
問 0261-85-8822

未体験のスリルと興奮  
白馬つがいけWOW!

自転車で「コギダス」空中散歩、大空に向かって「トビダス」、空中の網の上で遊び方を「アマダス」など、ユニークな名前も大注目のアクティビティが勢揃い。家族みんなで楽しめるアドベンチャー施設です。

期 6月中旬～10月中旬 時 10時～16時(受付15時まで)  
休 不定休(営業日はHPをご覧ください)  
料 コギダス:大人・小学生2,000円、トビダス:大人・小学生1,000円、アマダス:大人1,600円、小学生1,000円  
※南小谷駅から榑池高原行き村営バス約25分、「榑池高原」下車、下車後つがいけロープウェイ(ゴンドラリフト)乗車、中間駅(白樺駅)下車  
問 050-1809-2606 (榑池ゴンドラリフト(株))



白馬村

愛らしいライチョウに出会える  
八方尾根自然研究路

ゴンドラとリフトを乗り継いで、白馬三山を鏡のように映す絶景の八方池へ。1時間半のトレッキングコースには、日本百名山の11峰が見渡せる絶景ポイントが点在。貴重な高山植物にふれあい、運が良ければライチョウにも出会えるかもしれません。

※ 白馬駅からタクシー約8分(八方ゴンドラリフト前下車)、八方アルペンライン(ゴンドラとリフト)で第一ヶ所まで約30分  
問 0261-72-3066 (八方インフォメーションセンター)



小谷村



大町市

さあ、大空へ  
木崎湖フライトパーク

木崎湖を見下ろす絶景のテイクオフ場から、大空に羽ばたいてみませんか。木崎湖は、ビギナーからベテランまで、幅広いフライトが楽しめる奥が深いエリアです。経験豊富なプロパイロットが、あなたを空中散歩にお連れします。

期 4月GW～11月中旬まで  
料 タンデムフライト13,000円(別途保険料500円)  
※ 信濃大町駅から「大町市民バス ふれあい号」で約20分、または海ノ口駅から徒歩約10分  
問 090-3081-3709



大町市

旬は、春から冬まで!  
ワカサギ釣り

ワカサギ釣りは、なんといっても手軽さが魅力。夏場は餌なしで釣れるので、仕掛けの虫が苦手な人にもおすすめです。釣りたてのワカサギを天ぷらで食べれば、サクサク香ばしく、やみつきのおいしさ。冬はドーム船で寒さ知らずです。

※ 木崎湖  
※ 海ノ口駅から徒歩約15分  
問 0261-22-0190 (大町市観光協会)

Oito Line  
グルメ、食のおみやげ

# Gourmet グルメ

## 豊穡の大地が育てた美味佳肴がせいぞろい



池田町

### 自家焙煎珈琲の香りと絶景と カフェ風のいろ

ウッドデッキのテラス席から北アルプスを眺めながら、ランチ。自家焙煎珈琲と自家製焼き菓子を味わえます。併設ドームでは、天体観測も楽しめます。

☎ 10時～17時(16時30分L.O.) ☎ 水曜・木曜・金曜  
☎ 信濃松川駅からタクシー約10分  
☎ ☎0261-85-0005



大町市

### 名水と蔵人が醸す大町の地酒 日本酒

大町市内には、駅から徒歩15分圏内に3軒の酒蔵があります。仕込み水には、標高900mの居谷里水源から湧く「女清水」を使用。こだわりの酒米と杜氏の技で、キレが良くまろやかな酒が醸されます。

☎ ☎0261-22-0190(大町市観光協会)



安曇野市

### マイルドな穂高ブレンドが人気 自家焙煎珈琲 岳 gaku

「木のぬくもりと、コーヒーの香りの中でおくつろぎいただける場所になれば…」と2022年にオープン。キーマカレーなどの手作りフードやスイーツ、焙煎したてのコーヒー、そして看板犬の武蔵とともにお待ちしております。コーヒー豆の販売もしています。

☎ 11時～18時 ☎ 月曜・火曜  
☎ 穂高駅から徒歩約10分 ☎ ☎0263-88-3743



小谷村

### 山里の旬を心ゆくまで おたり名産館

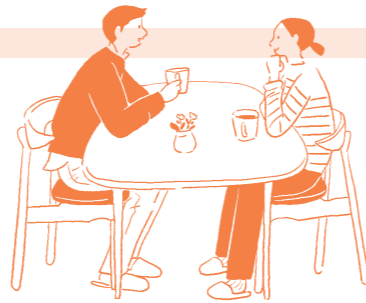
南小谷駅周辺でおすすしたい食事処といえば、地元の味が並ぶ「おたり名産館」です。風味豊かな田舎そばの他、春は山菜、秋はきのこ料理と、山里ならではのごちそうが味わえます。

☎ 特産物販売：9時～16時、食堂：11時～14時 ※営業時間に変更が生じる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。  
☎ 火曜 ☎ 南小谷駅から徒歩約5分  
☎ ☎0261-82-2526

### 小谷村限定ジェラート オタリアンジェラート

小谷村や長野県産の素材を使ったジェラートやソルベが大人気。焙煎した蕎麦の実を使用した蕎麦ジェラートをはじめ、サルナシやヤマブドウ、よもぎなど珍しいものばかり。素材の持ち味を生かした優しい甘さのジェラートをお楽しみいただけます。

☎ 10時～17時 ☎ 火曜・水曜(冬期休業)  
☎ ☎0261-85-1810(そば屋 呼び出し)



池田町

### ご当地グルメでランチ 道の駅 池田

地元産ハーブの商品が並ぶショップや農産物直売所などが併設する道の駅。ランチは、ぜひ「カフェ野のかおり」へ。酒粕を飼料に育てた信州吟醸豚を使ったお料理やピタパンセットが人気です。隣りにある手作り菓子工房「シャ・ノワール」は、安心でおいしい焼き菓子屋さんです。

☎ 信濃松川駅からタクシー約10分、穂高駅から町営バス約10分

### 池田町ハーブセンター

☎ 9時～17時30分 ☎ 不定休  
☎ ☎0261-62-6200

### カフェ野のかおり

☎ 11時～15時(L.O.14時)  
☎ 木曜 ☎ ☎0261-85-4226

### シャ・ノワール

☎ 10時～18時 ☎ 月曜・火曜  
☎ ☎090-8728-4776



松川村

### 目と舌で味わうイタリアン

### Trattoria SUZUNE (すずみし荘トラットリア鈴音)

地場産を中心とした食材のおいしさを大切に、こだわりのパスタや鮮やかな盛りつけで幸せな時間をおもてなし。基本のコースは1,780円～(パスタ、サラダ、バゲット、ドルチェ、ドリンク付き)。また、メインには自家製肉料理も用意しています。

☎ 11時～14時30分(14時L.O.) ☎ 木曜(祝日振替あり)  
☎ 信濃松川駅からレンタサイクル約15分、または徒歩約30分、またはタクシー約5分  
☎ ☎0261-62-0223(レストラン直通)



松川村

### 山の幸、海の幸を堪能 馳走処 頂

長野県産の旬の食材と、長野県ではとれない海の幸や山の幸などを使った懐石料理やランチなどを提供しています。1日10食限定の季節の御膳は、1か月ごとにメニューを変更しています。土釜で炊いた炊き込みご飯をお楽しみください。

☎ 10時～15時(14時L.O.)、夜18時～22時(21時L.O.)  
☎ 火曜、不定休 ☎ 信濃松川駅から徒歩約10分  
☎ ☎080-3578-7799



松川村

### お食事もお土産探しも 道の駅 安曇野松川 寄って停まつかわ

松川村産のコシヒカリや地酒、地元で獲れた新鮮な野菜などが揃う道の駅。レストランでは、信州吟醸豚を自家製タレで仕上げた「旨とろ丼」が好評です。

☎ 9時～18時(レストラン9時30分(平日10時)～17時40分L.O.)  
☎ 1月1日  
☎ 信濃松川駅からタクシー約10分、または細野駅から徒歩約5分  
☎ ☎0261-61-1200



大町市

### オーナーはジビエマイスター

### 鹿ジビエと手作り定食カイザー

ヘルシーで鉄分などの栄養素が豊富な鹿肉を、ステーキ定食やカツ定食で味わえる店。ジビエ以外にも黒部ダムカレーやハンバーグなど40種類以上のメニューが充実。県外からのリピーターも多い人気店です。

☎ ランチ11時15分～14時(13時30分L.O.)、ディナー17時30分～20時(19時30分L.O.)  
☎ 月曜、不定休  
☎ 信濃大町駅からタクシー約5分、または北大町駅から徒歩約10分  
☎ ☎0261-85-0788



安曇野市

### 焼きたてパンと自家焙煎珈琲 モルゲンロートベーカリー

雄大な北アルプスに抱かれた田園風景に佇むお店は、抜群の眺めのテラス席がおすすです。次々に焼き上がるパンと淹れたての自家焙煎の珈琲をお楽しみください。

☎ 8時～16時 ☎ 水曜・木曜・金曜  
☎ 穂高駅からタクシー約10分  
☎ ☎0263-55-3464



池田町

### 信州の恵みがつまった焼きたてパン 自然酵母と石窯パン bunga-ぶんがー

長野県産小麦、北海道産ライ麦を使い、信州産りんごの自家製酵母で長時間発酵させ、富士の溶岩窯でパンを焼いています。添加物は使わず、一つひとつ手作りしたパンは、噛むほどに味わい深いおいしさです。

☎ 9時～17時 ☎ 月曜・火曜・水曜  
☎ 穂高駅からタクシー約10分  
☎ ☎080-5454-7031



白馬村

### 知る人ぞ知る名蕎麦の山地 白馬の蕎麦

朝夕の寒暖差が大きく、清流が湧く白馬村は、蕎麦栽培が盛んに行われる上質な蕎麦の産地です。村内には十数軒の蕎麦屋があり、秋には店主自慢の蕎麦を振る舞う「新そば祭り」が行われます。

☎ ☎0261-85-4210(白馬村観光局)



白馬村

### 美容と健康に効果的なスーパーフード フルーツほおずき

フルーツほおずきは、美容と健康に効果的な栄養素を豊富に含んでいます。ほおずきファームでは、標高700mの畑で化学肥料や農薬を一切使わずに2種類のフルーツほおずきを栽培。トロピカルフルーツのような、甘みと酸味が絶妙なハーモニーを奏でるスーパーフードです。

☎ ☎0261-72-2273(ほおずきファーム白馬)



安曇野市

### 喉ごし抜群、本格十割そば そば処 志水庵

信州安曇野本格手打ちそばの店。そばやだしに名水100選を使用し、こだわり抜いた本格手打ちそばが味わえます。小鳥のさえずりを楽しみながら、自然豊かなそばをお召し上がりください。

☎ 11時～16時(そばが終わり次第終了)  
☎ 水曜 ☎ 穂高駅からタクシー約15分  
☎ ☎0263-88-8197